

метод сопряженных воздействий, позволяющий добиваться наивысших результатов в условиях тренировочного процесса.

Результаты возрастных изменений уровня развития основных физических качеств юных волейболистов дают основание к совершенствованию у 15-17-летних юношей скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. Предложенная программа перераспределения учебных часов на отдельные разделы тренировки волейболистов на этапе специальной подготовки (увеличение времени на специальную физическую и интегральную подготовку, уменьшение - на общефизическую и техническую подготовку) позволило уже на первом году педагогического эксперимента добиться улучшения большинства изучаемых показателей у данных испытуемых, что нашло развитие в их успешных выступлениях на крупных соревнованиях в период окончания экспериментального исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексеев Е.В.* «Страховка - важный элемент обороны» Стр. 3
2. *Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П.* Волейбол. 2000. Стр. 240-298
3. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации (переиздание брошюры 1994 г.). Москва, 2009. Стр. 12-35

THE LITERATURE

1. Alexeev E.V. "Insurance is an important element of defence. 3p.
2. Belyaev, A.V., Zheleznyak Yu.D., Kostyukov V.V., Kuvshinnikov V.G., Rodionov A.V., Savin M.V., Topyshev O.P. Volleyball. 2000. 240-298p.
3. A special physical training of young volleyball players. Methodological recommendations (reissue booklet, 1994.). Moscow, 2009. 12-35p

IMPROVING THE PROCESS OF PREPARATION OF SPORTSMEN OF DIFFERENT QUALIFICATION LEVELS

Alekseev E.V., student

Mogilnikov Yu.V., assistant

Ural State University of Railway Transport (USURT)

УДК 796.011

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Мезенцева Вера Анатольевна

ФГБОУ ВПО «Самарская государственная сельскохозяйственная академия»

Самара, Россия

Аннотация. Статья содержит материал истории развития комплекса ГТО в нашей стране. Цели, задачи, содержание и структура комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая культура, нормативы, ступени ГТО.

Abstract. The article contains material from the history of development of complex in our country. Goals, objectives, content and structure of the complex of the GTO.

Index terms: complex GTO, physical culture, norms, steps GTO.

ГТО появилось в тридцатых годах прошлого века, но предпосылки его возникновения появились намного раньше, в те времена, когда молодому советскому государству просто были позарез нужны новые, боеспособные кадры. В послереволюционный период наша страна столкнулась с двумя проблемами. Первая – Советский союз на самой заре своего развития оказался окружен со всех сторон чуждыми идеологически государствами. Вторая – гражданская война шла внутри самой страны. Следует также отметить, что даже после окончания гражданской войны ни первая, ни вторая проблема не была решена. Чтобы противостоять противникам как вне, так и внутри страны, нужны были сильные военные. А основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки – является спорт. Уже через год после революции Центральным Комитетом был издан декрет, который предполагал обязательное обучение военным делам. Этот декрет и стал основой для развития ряда спортивных организаций. Для ГТО он также стал предпосылкой, и создание этого комплекса было просто делом времени. Военизированный уклон ГТО, акцент на военных видах спорта, (таких как лыжные тактические походы, полосы препятствий с заборами с ключей проволокой, метание гранат и стрельба) также обусловлен привязкой к военному делу.

24 мая 1930 г. – молодежная газета «Комсомольская правда» опубликовала подборку материалов, объединенных общим заголовком «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!». И, выражая мнение Центрального Комитета ВЛКСМ, предложила ввести нормативы, которые смогли бы проверить готовность трудящихся страны к труду и обороне. Каждый, кто сдаст эти нормативы, получает право носить почетную награду – значок с надписью «Готов к труду и обороне».

Комплекс ГТО был направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность. Перечень основных задач, которые решал комплекс ГТО:

- использование физической культуры как важнейшего составного элемента здорового образа жизни;
- достижение высокого уровня физической подготовленности, обеспечивающей творческое долголетие, необходимое состояние здоровья, высокопроизводительный труд, готовность к защите Родины;
- широкая и всесторонняя пропаганда физической культуры среди различных категорий населения;
- воспитание у людей потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями на протяжении всей жизни;
- овладение основными положениями системы физического воспитания, знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, по гигиене и гражданской обороне;
- массовое вовлечение населения в активную деятельность по участию в управлении самодеятельным физкультурным движением;

- содействие развитию разнообразных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебы, труда, отдыха;

- организация рационального двигательного режима для всех возрастно-половых и социально-демографических групп населения; развитие массового спорта, выявление и воспитание спортивных талантов.

26 ноября 1939 г. принято новое постановление «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне», в котором была усилена военно-прикладная направленность комплекса. Для сдачи нормативов нового комплекса вводились нормы обязательные и нормы по выбору. Всесоюзному комитету по физической культуре и спорту и Комитетом по делам высшей школы предлагалось пересмотреть программы по физическому воспитанию во всех звеньях системы образования: в начальных и средних школах, в техникумах и вузах. И пересмотр этот должен был быть сделан на основе нового комплекса ГТО. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», таким образом, приобрел государственное значение, послужил прочной и надежной основой всей системы физического воспитания.

17 января 1972 г. было принято постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР», который начал действовать 1 марта того же года. Десятки миллионов людей сдали нормативы нового комплекса. Комплекс значительно раздвинул возрастные рамки, охватив как самых младших, так и самых старших.

Состоял комплекс из двух частей. Первая – «Будь готов к труду и обороне» – охватывал школьников от 6 до 15 лет. Вторая – «Готов к труду и обороне» – включал учащуюся молодежь и трудящихся от 16 до 60 лет. Комплекс БГТО состоял из четырех ступеней, комплекс ГТО – из трех. И каждая из ступеней Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» имеет четыре основных раздела: знания, умения, требования к двигательному режиму, виды испытаний и нормы.

Раздел знаний состоит из двух тем: физическая культура в повседневной жизни человека и ее значение для гражданской обороны. Раздел этот должен был оценить знания населения о влиянии физической культуры на достояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности человека, а также оценить знания по гражданской обороне.

Раздел умений предусматривал умение практически применять те или иные средства физической культуры в режиме труда, учебы, отдыха; умение применять гигиенические и закаливающие процедуры и средства самоконтроля за состоянием здоровья при групповых и самостоятельных занятиях физической культурой; владение основами гражданской обороны.

Раздел требований к двигательному режиму определяет минимальный объем физических упражнений, которые рекомендуется выполнить в течение каждой недели при подготовке к сдаче нормативов ГТО, наконец, раздел видов испытаний и норм состоит из различных тестов, которые позволяют определить разностороннее развитие физических качеств и степень овладения прикладными навыками.

Нормативы комплекса ГТО позволяют в соответствии с возрастом оценить уровень развития физических качеств человека – быстроты, выносливости, силы, ловкости.

Последний физкультурный комплекс ГТО был утвержден постановлением ЦК КПСС и Советом Министров СССР 17 января 1972 году. Он имел 5 возрастных ступеней: 1-я – «Смелые и ловкие» – 10-11 и 12-13 лет, 2-я – «Спортивная смена» – 14-15 лет, 3-я – «Сила и мужество» – 16-18 лет, 4-я – «Физическое совершенство» – мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет, 5-я – «Бодрость и здоровье» – мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, которая определяла последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развитие их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм ГТО.

Ступени ГТО охватывали людей от 7 до 60 лет. В целом комплекс был направлен на развитие силы, ловкости, смелости и упорства. На первой ступени для мальчиков и девочек 10-13 лет тренеры искали будущих звезд спорта. Вторая ступень предназначалась для подростков 14-15 лет. Помимо спортивных дисциплин можно было сдать норматив на туристические навыки, отправившись в поход. Третья ступень сдавали учащиеся последних классов. От мальчиков требовалось выполнить нормативы, необходимые для службы в армии. Четвертая ступень называлась «Физическое совершенство».

Возрастные рамки: 19–39 лет у мужчин (подкатегории 19-28 и 29-39) и 19-34 лет женщин (подкатегории 19-28 и 29-34). Пятая ступень, «Бодрость и здоровье», сдавали мужчины от 40 лет и женщины от 35 лет. Главной задачей этой категории было сохранить крепкое здоровье.

Часто для сдачи нормативов ГТО устраивались спартакиады по многоборью для юношей призывного и допризывного возраста. С 1974 года организовывались чемпионаты СССР по ГТО.

11 июня 2014 года правительство Российской Федерации утвердило Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Согласно документу, в комплекс ГТО будут включены 11 возрастных групп (младшая – от шести лет, старшая – от 70 лет). В специальных центрах тестирования можно будет сдать нормативы на получение бронзового, серебряного или золотого знака.

Граждан будут допускать к испытаниям после медосмотра. Помимо спортивных испытаний, при сдаче норм необходимо будет ответить на вопросы о влиянии физкультуры на здоровье, о методах самостоятельной подготовки, об истории физкультуры и др.

В Положении говорится, что нормы ГТО должны учитываться при составлении программ по дисциплине «физическая культура» в образовательных организациях. Работодатели также теперь обязаны содействовать сдаче норм ГТО сотрудниками.

Конкретные виды испытаний и нормативы для возрастных категорий будут устанавливаться Минспортом России по согласованию с Минобрнауки, Минобороны и Минздравом России. Власти субъектов РФ имеют право разработать собственные дополнительные испытания ГТО, учитывая национальные или наиболее популярные виды спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры [Текст] / под ред. В.В. Столбова. М.: Радуга, 1982. 398 с.
2. Ориентирование на местности: [Текст] / Е.Я. Безносиков, В.И. Ганопольский, В.Г. Булатов. – М.: Фис, 1987. 238 с.
3. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17 января 1972 г.
4. Положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Горжусь тобой, отечество (ГТО)». Москва, 2013 г.

THE LITERATURE

1. Kun L. Universal history of physical culture: the textbook / under the editorship centuries Stolbova. M: Raduga, 1982. 398 p.
2. Orienteering: a manual / E.Y. Beznosikov, V.I. Ganopolski, V.G. Bulatov.: Pics, 1987. 238 p.
3. The decree of the CPSU Central Committee and USSR Council of Ministers dated January 17, 1972.
4. The position of the all-Russian sports complex "Proud of you, Fatherland (GTO)". Moscow, 2013.

HISTORY OF OCCURRENCE OF COMPLEX ГТО IN THE RUSSIAN FEDERATION

Mezentsev Vera Anatolevna
ФГБОУ ВПО «the Samara state agricultural
Academy» Samara, Russia

УДК 796.091

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПЕРИОД IX–XX ВЕКОВ И В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Мельчина Мария Михайловна,
Студентка факультета Управление процессами перевозок, гр. ЭД-392,
Уральский государственный университет путей сообщения
Мишинева Светлана Данисовна,
старший преподаватель,
Уральский государственный университет путей сообщения
Симонова Ирина Михайловна,
старший преподаватель,
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия

Аннотация: В данной работе освещаются общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта в России на разных этапах.

Ключевые слова: история, физическая культура, спорт, СССР, Российская Федерация.