

воспитания молодёжи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определённое количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату.

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».

Принятая в 1931 году программа состояла из 2 частей:

«Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 1–8-х классов (4 возрастные ступени); – ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 ступени).

С 1931 по 1941 год количество человек, сдавших нормы комплекса ГТО I ступени, достигло 6 000 000, а II ступени – более 100 000.

В 1948 году в СССР насчитывалось 139 коллективов физкультуры и 7,7 миллиона физкультурников, а в 1977 году в стране было уже 219 тысяч коллективов физкультуры и свыше 52 300 000 физкультурников. А в 1972–1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 000 000 человек.

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО имел 5 возрастных ступеней: I ступень – «Смелые и ловкие» – 10–11 и 12–13 лет, II – «Спортивная смена» – 14–15 лет, III – «Сила и мужество» – 16–18 лет, IV – «Физическое совершенство» – мужчины 19–28 и 29–39 лет, женщины 19–28 и 29–34 лет, V – «Бодрость и здоровье» – мужчины 40–60 лет, женщины 35–55 лет.

С 1974 года проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 000 000 чел., в финале – около 500 чел.; призёрам 4-й ступени присваивалось звание мастера спорта международного класса). За семь лет существования соревнований по многоборью ГТО свыше 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 7 человек носят почётный титул чемпиона мира по многоборью ГТО.

О. Н. Лукьянова

Науч. рук. И. Г. Трофимович,

канд. пед. наук, доцент

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Обучение спортивным упражнениям, близким к естественным движениям (бег), облегчается тем, что в них преобладают врожденные элементы движений. При обучении сложным движениям нужно учитывать общие закономерности становления и развития движений и регуляции двигательной функции у подростков. Обучение новым движениям основывается на естественных возрастных предпосылках проявления элементарных двигательных актов.

Физические упражнения оказывают влияние на рост костей в длину до того момента, пока имеются зоны роста. Воздействие ФУ на опорно-двигательный аппарат определяется величиной (объемом, интенсивностью) и характером нагрузки (статическая, динамическая, силовая, скоростная). При прочих равных условиях динамические упражнения более благоприятно воздействуют на активную часть опорно-двигательного аппарата

(мышцы), чем на пассивную (кости, сухожилия, связки). Развитие капиллярной сети в мышцах при тренировки улучшает их снабжение кислородом, способствует увеличению мышечной массы.

Одним из важных условий достижение положительного физиологического эффекта на тренировке является постепенность увеличения нагрузки. В начале тренировки следует применять простые по координации и легкие по степени физиологического воздействия упражнения, затем увеличивать их сложность и величину нагрузки. Потом нагрузка должна повышаться до уровня, соответствующего возрасту и физической подготовки подростков.

Физически обоснованными средствами развития выносливости у подростков являются различные виды циклических упражнений, повышающих аэробную производительность организма. Хорошо зарекомендовал себя в этом отношении равномерный бег умеренной (в пределах 60 % то максимальной) мощности с постепенно увеличивающейся продолжительностью.

В подростковом возрасте наряду с малоинтенсивным бегом используют бег с переменной скоростью, темповый бег на 400–500 м (для юношей) и 200–300 м (для девушек).

Главное требование, предъявляемое к физическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости в подростковом возрасте, – это создание высокого эмоционального фона и мягкого, щадящего режима тренировочных занятий.

Физические нагрузки в современном спорте столь высоки, что врожденные адаптивные механизмы нередко оказываются недостаточными для обеспечения нормального функционирования организма в этих условиях. Только специальная тренировка, увеличивающая физиологическую мощность функциональных систем, ответственных за адаптацию, дает возможность спортсмену справиться с высокоинтенсивными и большими по объему физическими нагрузками.

А. В. Миненков

*Науч. рук. С. А. Иванов,
ст. преподаватель*

ПОНЯТИЕ О «FAIR PLAY»

Понятие Fair Play (честная игра) выражает собой свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Происхождение понятия не связано со спортом, а скорее с этическими средневековыми ценностями, восходящими к правилам рыцарских поединков. Впервые словосочетание fair play используется у Шекспира в «Жизни и смерти короля Джона».

Принципы фейр-плей включают в себя:

- уважение к сопернику
- уважение к правилам и решениям судей – принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке
- допинг и любое искусственное стимулирование не может быть использовано.
- равные шансы – все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу
- самоконтроль спортсмена – сдерживая свои эмоции, уметь адекватно воспринимать любой исход поединка.

Современная трактовка понятия относится к становлению современного спорта, как состязания в рамках установленных правил в викторианской Англии XIX века.