

ЕНЦИКЛОПЕДИЯ  
ЗНАЧКИСТА

**ГТО**

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗНАЧКИСТА ГТО

ИЗДАНИЕ 2-Е, ДОПОЛНЕННОЕ  
И ПЕРЕРАБОТАННОЕ



Москва  
«Физкультура и спорт»  
1978

Составитель В. В. Горбунов

*В работе над книгой принимали участие:  
А. П. Лаптев, Н. П. Оловянишников, В. М. Смолевский*

### Содержание

Наш верный друг . . . . .	3
Физическая культура и спорт в СССР . . . . .	5
Личная и общественная гигиена . . . . .	81
Гражданская оборона . . . . .	121
Утренняя гигиеническая гимнастика . . . . .	152

Энциклопедия значкиста ГТО. 2-е изд. доп. и пе-  
Э 68 раб. М., Физкультура и спорт, 1978.

158 с. с ил.

На обороте тит. л. сост.: В. В. Горбунов

Учебное пособие поможет сдающим на значок ГТО подготовиться к зачетам по разделу требований нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР», который предусматривает изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, способами и средствами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гигиенической гимнастики.

Э  $\frac{60901-022}{009(01)-78}$  29—78

7А.02С

© Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.

## Наш верный друг

Для каждого, кто причастен к физкультурному движению, день 17 января 1972 года особенный. Знаменателен он тем, что в этот день принято постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)».

Проникнутый духом подлинного патриотизма и народности новый комплекс ГТО всколыхнул спортивную жизнь предприятий истроек, колхозов, совхозов и учебных заведений. Он стал важнейшим этапом в развитии советской системы физического воспитания, программной и нормативной ее основой, главным средством в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей — активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины. На его основе разработаны новые программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, высших и средних учебных заведений.

В незабываемые праздники молодости и силы, в школу мужества и дерзания превратились массовые старты многоборцев ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». Разрядные требования по летним и зимним многоборьям комплекса включены в Единую всесоюзную спортивную классификацию. Сильнейшим многоборцам страны присваивается почетное звание мастера спорта СССР.

А как расширились плацдармы здоровья, сколько новых стадионов, площадок, плавательных бассейнов, стрелковых тиров вошло в строй с 1972 года! И в этом тоже немалая заслуга Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.

Популярность физической культуры и спорта с введением нового комплекса ГТО, бесспорно, неизмеримо возросла. Они — и это убедительно подтверждают научные и социологические исследования — становятся одним из методов патриотического воспитания масс и решения таких важных проблем, как повышение производительности и дисциплины труда, улучшение санитарно-гигиенических условий на производстве, охрана здоровья людей и профилактика заболеваний.

В передовых коллективах физической культуры и спортивных клубах зарождаются интересные начинания, эффективные формы, организации спортивно-массовой и оздоровительной работы. «Клуб-1500» создается в Днепропетровске на Южном машиностроительном заводе. Принимают в него только тех, кто успешно выдержит экзамен в стартах ГТО. Широкую популярность завоевали в Новосибирске массовые соревнования по нормативам ГТО на звание самой «лыжной» семьи. В Котовском районе Молдавии появилась «двухлетка ГТО» — двухлетний план подготовки значкистов. Повсеместно ширится социалистическое соревнование на лучшую постановку физкультурно-массовой работы, победители которого награждаются переходящими Красными знаменами Совета Министров СССР.

Гвардейцами ГТО с полным правом можно назвать тех, кто идет в первых шеренгах нашего физкультурного движения, кто своими добрыми делами, творческим поиском приумножает и развивает славные традиции отечественного спорта. К ним прежде всего относятся передовые коллективы физической культуры, отмеченные высокой наградой Спорткомитета СССР — «Почетным знаком ГТО». Среди них ленинградский завод «Большевик», Минский тракторный завод, Алма-Атинский домостроительный комбинат, гомельский завод «Сантехобо-

рудование», Уфимский завод резиновых технических изделий имени М. В. Фрунзе, молдавский колхоз имени В. И. Ленина, удмуртский колхоз «Россия».

Введение нового комплекса ГТО положительно сказалось и на расширении научных исследований, связанных с совершенствованием советской системы физического воспитания, с изучением оздоровительного и производственного значения физической культуры и спорта.

Большим экзаменом стал новый комплекс ГТО для всех физкультурных организаций страны. Он потребовал коренной перестройки работы во всех звеньях и, конечно же, намного обогатил, наполнил интересным содержанием спортивную жизнь предприятий и учреждений, колхозов и совхозов, учебных заведений и общеобразовательных школ. Особенно важно, что с введением нового комплекса ГТО авторитет физической культуры и спорта заметно возрос.

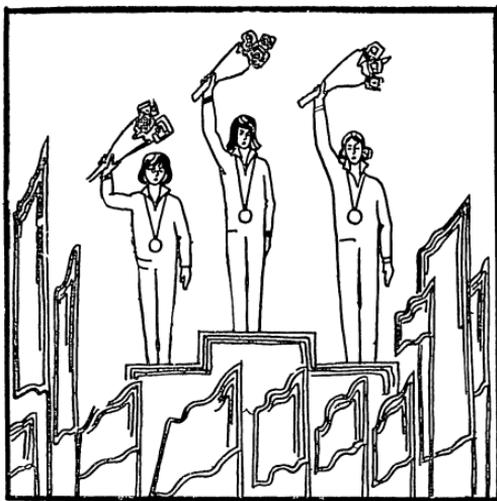
С гордостью рапортовали XXV съезду КПСС советские физкультурники и спортсмены, что их ряды за годы девятой пятилетки увеличились на 7 миллионов! Сам по себе этот факт примечателен. Как никогда прежде, получают всемерную поддержку со стороны партийных и советских органов физкультурные организации. Спортивные перспективы наметили на специальных сессиях местных Советов депутаты Московской и Воронежской областей, партийно-хозяйственные активы Сахалинской, Белгородской, Одесской, Николаевской областей, Узбекистана, Армении, Латвии и других республик. Решения сессий направлены на повышение роли комплекса ГТО в мобилизации трудящихся на выполнение социально-экономической программы, принятой XXV съездом партии.

Теперь можно утверждать: тренировки и старты ГТО даруют людям не только энергию, бодрость, но и вырабатывают дисциплину, чувство товарищества, твердость духа — качества, без которых в трудовом коллективе немисливо жить и трудиться. Больше половины горняков, металлургов, строителей, работающих на Норильском горно-металлургическом комбинате имени А. П. Завенягина, регулярно занимаются в спортивных секциях, сдают нормы ГТО, выступают в массовых соревнованиях. Около двух тысяч из них награждены за свой самоотверженный труд орденами и медалями, а свыше двадцати тысяч — ударники и члены коллективов коммунистического труда, победители социалистического соревнования. Работа по внедрению Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» стала, таким образом, делом большой государственной важности.

Широкие права на труд, на образование, на отдых предоставляет советским людям новая Конституция СССР. В статье 24 Основного Закона говорится: «Государство... содействует развитию массовой физической культуры и спорта».

Вступивший в действие 1 марта 1972 года новый комплекс ГТО является, по существу, основным средством в решении задач, связанных с дальнейшим внедрением физической культуры в повседневную жизнь советских людей, стал программой конкретных действий для всех государственных, профсоюзных, комсомольских и физкультурных организаций в проведении массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди населения, активного отдыха трудящихся и учащейся молодежи.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СССР



## **Для сдающих требования I ступени «Смелые и ловкие»**

**(для мальчиков и девочек 10—13 лет)**

**Возраст 10—11 лет**

Забота партии и правительства о физическом воспитании пионеров и школьников.

Высказывания В. И. Ленина и М. И. Калинина по вопросам физического воспитания подрастающего поколения. Отношение пионера и школьника к занятиям физической культурой и спортом в школе, по месту жительства, в пионерском лагере.

Основные знания пионера-школьника о I ступени Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР», спортивной классификации, а также о выдающихся советских спортсменах — чемпионах олимпийских игр, мира, Европы.

**Возраст 12—13 лет**

То же, что в возрасте 10—11 лет, и дополнительно:

— как помогают физическая культура и спорт в учебе;

— значение выступлений советских спортсменов за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами.

### **Здоровые дети — счастье народа**

Дети — наша радость, наша надежда, наше будущее. Коммунистическая партия, Советское правительство, весь наш народ делают все возможное, чтобы дети росли крепкими, мужественными, жизнерадостными. «Обеспечить счастливое детство каждому ребенку — четко и ясно указано в Программе Коммунистической партии Советского Союза — одна из наиболее важных и благородных задач строительства коммунистического общества».

Эта конкретная, высокогуманная задача поставлена не сегодня и не вчера. С первых же дней своего рождения молодая Республика Советов провозгласила заботу о детях рабочих и крестьян задачей первостепенной государственной важности и положила начало огромной, невиданной в истории человечества работе по охране здоровья и воспитанию подрастающего поколения. В. И. Ленин говорил, что «все, что мы делали до сих пор, делаем сейчас, — революция, пролитая кровь, — ведь все это, в конце концов, для них, для наших детей».

Сегодня мы можем с гордостью рапортовать о том, что этот ленинский наказ свято выполняется.

Все наше общество проявляет материнскую заботу о

том, чтобы вырастить из ребят настоящих людей, честных тружеников, патриотов, гармонически развитых духовно и физически.

Для осуществления этой важной задачи в стране созданы все условия. Начиная с самого раннего возраста наши дети окружены заботой и вниманием педагогов, медицинских и физкультурных работников. Физическая культура и спорт широко используются как ценнейшее средство физического развития детей и молодежи. Великий советский писатель Алексей Максимович Горький с гордостью говорил, что мудрая рабоче-крестьянская власть заботится о духовном здоровье трудового народа, а особенно о здоровье детей и юношества. «Так же усердно и умело, — подчеркивал А. М. Горький, — заботится она о физическом воспитании, об охране физического здоровья...»

#### **«По возможности совместно»**

Владимир Ильич Ленин через всю свою жизнь пронес привязанность к физической закалке.

И в годы сибирской ссылки, и в эмиграции, и после революции, когда страна переживала трудности войны, разруху, голод и приходилось работать буквально сутки напролет, В. И. Ленин проводил весьма редкие часы досуга в движении на свежем воздухе. Они давали ему бодрость и энергию. Все, кто близко знал Ильича, искренне восхищались его жизнерадостностью, неутомимостью, удивительной работоспособностью.

Владимир Ильич, по свидетельству современников, был прекрасным пловцом, умелым конькобежцем, любил кататься на велосипеде, хорошо играл в шахматы и городки, много путешествовал, совершил ряд восхождений на горные вершины в Швейцарских Альпах и с большим удовольствием каждый день занимался гимнастикой.

О его отношении к физической культуре красноречиво говорят строки из писем к родным и друзьям:

«На коньках я катаюсь с превеликим усердием. Глеб показал мне в Минусе разные штуки (он хорошо катается), и я учусь им так ретиво, что однажды зашиб руку и не мог дня два писать. Старое умение все же не забывается. А моцион этот куда лучше зимней охоты, когда вязнешь, бывало, выше колен в снегу, портишь ружье и... дичь-то видишь редко!»

К Д. И. Ульянову, 26.I.1899 г. Полн. собр. соч., т. 55, с. 133

**«Мы, например, имеем возможность и купаться каждый день в очень хорошей купальне по сравнительно не очень дорогой цене, и гулять есть где, да недалеко и за город выбраться».**

К матери из Мюнхена, 17.VII.1901 г.  
Полн. собр. соч., т. 55, с. 212.

**«А на лыжах катаетесь? Непременно катайтесь! Научитесь, заведите лыжи и по горам — обязательно. Хорошо на горах зимой! Прелесть и Россией пахнет».**

К И. Арманд из Цюриха, 18.XII.1916 г.  
Полн. собр. соч., т. 49, с. 341.

**«У нас хорошая погода. Езжу на велосипеде. Купаюсь».**

К М. И. Ульяновой из Жены, 13.VII.1908 г.  
Полн. собр. соч., т. 55, с. 252.

Даже в дни своей болезни, по словам С. Гиля, работавшего в свое время шофером В. И. Ленина, Владимир Ильич (по свойственной ему подвижности) не бросил прогулок, катания на лодке, игр в крокет и городки. Если встречался хороший партнер, Владимир Ильич с большим увлечением играл в шахматы. Он был хорошим шахматистом, в молодости очень любил шахматы, но в последние годы все же предпочитал физические развлечения, особенно охоту. Он считал, что отдыхом от умственной работы могут быть только физические развлечения на свежем воздухе.

«Ленин, — вспоминал первый председатель Высшего совета физической культуры, созданного при ВЦИК в 1923 году, Н. А. Семашко, — был физкультурником в самом точном смысле слова». В физических упражнениях черпал наш вождь силы для своего поистине титанического труда.

И совсем не случайно с первых же дней существования молодой Советской республики Владимир Ильич неустанно заботился о всестороннем духовном и физическом развитии молодежи. Созданный по инициативе В. И. Ленина Всесоюзный Ленинский Коммунистический Союз Молодежи, успешно решая задачи, поставленные перед ним партией, привносил в советский спорт творческую инициативу, горячую энергию, присущий молодости энтузиазм. В октябре 1919 года, в самый разгар гражданской войны, II Всероссийский съезд РКСМ принял специальную резолюцию «О физкультуре» и постановил: «В спорткружках РКСМ нужно предпринять опыт построения ряда морально-нравственных правил в форме за-

поведей или законов, соблюдение которых обязательно для членов команды».

Знаменательная дата в истории советского спорта — 2 октября 1920 года. В этот день перед делегатами III съезда Российского Коммунистического Союза Молодежи выступил В. И. Ленин. Великий вождь предначертал всеобъемлющую, строго научную программу коммунистического воспитания молодежи, предельно четко раскрыл огромную роль юного поколения в строительстве новой жизни и призвал делегатов съезда «Учиться коммунизму!».

Выступление вождя перед комсомольцами 20-х годов стало программным для становления единой государственной системы физического воспитания, которое Владимир Ильич определил как одно из звеньев коммунистического воспитания. Эта мысль особенно четко прослеживается в беседе Владимира Ильича с Кларой Цеткин: «Молодежи особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт — гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода, — разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование, и все это по возможности совместно!..»

Великий вождь глубоко верил, что будущее принадлежит юным, что будущие поколения сделают первую в мире Страну Советов красивой и могущественной. «До сих пор, как о сказке, говорили о том, что увидят дети наши, — сказал в своей речи на Красной площади 1 мая 1919 года В. И. Ленин,— но теперь, товарищи, вы ясно видите, что заложенное нами здание социалистического общества — не утопия. Еще усерднее будут строить это здание наши дети».

### **«Будьте всесторонне развитыми людьми»**

В деле укрепления здоровья большую роль играет общеобразовательная школа с ее многогранной и многообразной жизнью. Школа дает знания, воспитывает, формирует основные черты борцов за коммунистическое преобразование общества. Но какие бы обширные и глубокие знания ни получил ученик, как бы он ни был подготовлен к вступлению в зрелую пору, если он не будет физически крепким, урон понесет не только он сам, но и все наше общество. Развитие современной науки, технический прогресс, автоматизация производства ничуть не умаляют

значения физической закалки будущих тружеников. Наоборот, чем крепче будет их здоровье, тем больше они принесут пользы.

Выдающийся деятель Коммунистической партии и Советского государства, верный ленинец Михаил Иванович Калинин проявлял неустанную заботу о детворе, делал все, чтобы подрастающее поколение воспитывалось жизнерадостным, смелым, умеющим бесстрашно бороться за дело Ленина. Обращаясь к учащимся, он страстно призывал: «Будьте всесторонне развитыми людьми». Для этого, по его мысли, каждый школьник должен не только хорошо овладеть такими предметами, как русский язык и математика, но и физической культурой.

Выступая на собрании учащихся старших классов средних школ Ленинского района столицы, Калинин объяснил, почему он считает физическую культуру одним из основных предметов обучения и воспитания: «В первую очередь потому, что я хочу, чтобы все вы были здоровыми советскими гражданами. Если наша школа будет выпускать людей с испорченными нервами и расстроеными желудками, нуждающихся в ежегодном лечении на курортах, то куда же это годится? Таким людям будет трудно найти счастье в жизни... Во-вторых, я говорю о физкультуре потому, что хочу, чтобы наша молодежь была ловкой и выносливой».

Высказывания Калинина имеют важное теоретическое и практическое значение. Физическое воспитание молодежи он рассматривал как одно из необходимых условий в подготовке всесторонне развитых строителей коммунизма, как составную часть всей работы по коммунистическому воспитанию. «Мы хотим всесторонне развить человека, — говорил он, — чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке, — словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком, готовым к труду и обороне, чтобы параллельно всем физическим качествам правильно развивались и умственные его качества».

Калинин неустанно предупреждал против одностороннего увлечения спортом. По его мысли, спорт — хорошее дело, он укрепляет человека. «Но спорт — это подсобная вещь, и превращать его в самоцель, в голое рекордсменство не годится. Спорт необходимо подчинить общим задачам коммунистического воспитания. Мы ведь развиваем и готовим не узких спортсменов, но граждан советско-

го строительства, у которых должны быть не только крепкие руки, хороший пищеварительный аппарат, по в первую очередь широкий политический кругозор и организаторские способности,— так говорил Калинин на совещании актива днепропетровского комсомола. — Поэтому, вовлекая в физкультурное движение новые миллионы трудящейся молодежи, поднимая на высшую ступень наш спорт, комсомол должен обеспечить нашим физкультурникам четкое политическое и общественное лицо».

Все условия для всестороннего, гармонического развития подрастающего поколения созданы у нас, в Советской стране. Заветы Михаила Ивановича Калинина должны служить юным значкистам ГТО путеводной звездой.

### **Все начинается с детства**

Как дом начинается с фундамента, так и подготовка молодежи к высокопроизводительному труду и защите Родины начинается с детства, со школьной скамьи. Принятый в 1970 году Устав средней общеобразовательной школы пронизан большой заботой о том, чтобы каждый ученик получил в школе всестороннее, гармоническое развитие. В этом важном документе, имеющем силу закона и для учителей и для учеников, подчеркнута ответственность директоров школ за здоровье и физическое развитие ребят.

Физкультуру, следовательно, с полным правом можно причислить к ряду основных дисциплин. Ведь это — предмет здоровья, необходимый и будущему хлеборобу, и строителю, и металлургу, и космонавту, и ученому. Каждому человеку!

Укрепление здоровья детей, развитие их физических способностей, функциональных возможностей организма и двигательных навыков — вот главная задача, которая определена ныне действующим «Положением о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы», принятым Министерством просвещения СССР и согласованным с ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ и Министерством здравоохранения СССР.

В школе подрастающее поколение приобщается к физической культуре и спорту, которые становятся для него спутником и другом, необходимой жизненной потребностью, благодаря которым полнее ощущается радость и прелесть жизни, творческого труда.

В наше время широкий размах приняла и массовая спортивная работа по месту жительства. С помощью общественности при многих домоуправлениях и ЖЭКах созданы дворовые команды, спортивные детские клубы, оборудуются спортивные площадки, проводятся соревнования, туристские походы.

Многие детские клубы превратились в настоящие спортивные центры микрорайона. Умело направленная работа с детьми верно служит главному делу — воспитанию людей будущего.

### **Когда зазвучат горны**

Пионерское лето — самая благоприятная пора для приобщения миллионов ребят к чудесному миру бодрости и здоровья, увлекательных игр и путешествий. В процессе учебного года, когда на занятия в школах, приготовление домашних уроков у большинства учащихся V — VIII классов уходит треть суточного времени, основная масса ребят не может активно заниматься спортом. У них накапливается «двигательный голод».

Как же утолить его в условиях пионерского лагеря?

Нет ныне такого лагеря, где бы не было спортивных площадок, футбольного поля, гимнастического городка, полосы препятствий. И в каждом лагере есть инструкторы по физической культуре, плаванию (где есть водоемы), вожатые, знакомые с организацией и методикой физкультурных занятий в отрядах и звеньях.

Ежедневная утренняя зарядка, всякого рода подвижные и спортивные игры на местности, занятия в спортивных секциях, кроссы, эстафеты, подготовка к сдаче норм комплекса ГТО, туристские походы по местам боевой, трудовой и революционной славы советского народа — все это и многое другое используется в летнем отдыхе ребят, помогает провести его с пользой, интересно и увлекательно. Под общим руководством старшего вожатого, инструкторов по физической культуре пионеры и школьники активно занимаются физической культурой и спортом, строго соблюдают правила личной и общественной гигиены.

В основу массовой спортивно-оздоровительной работы пионерского лагеря, физкультурных праздников, соревнований в отрядах, общелагерной и межлагерных спартакиад положен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Подготовка и сда-

ча пионерами и школьниками требований и норм первых двух ступеней комплекса ГТО — одна из задач физического воспитания в пионерском лагере.

При обучении детей бегу, прыжкам, метанию теннисного мяча, плаванию, подтягиванию на перекладине, лазанию по канату и другим упражнениям учитываются возрастные особенности ребят и состояние их здоровья. За период пребывания в пионерском лагере дети успевают подружиться с солнцем, воздухом и водой. Ежедневно ребята получают определенную дозу движений. А это помогает им овладеть полезными физическими навыками, успешно подготовиться и сдать нормы комплекса ГТО и получить хороший заряд бодрости и здоровья на новый учебный год.

### **«Смелые и ловкие»**

Так называется первая ступень комплекса ГТО, предназначенная для мальчиков и девочек 10 — 13 лет. Цель ее — формирование у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов.

Понять значение физической культуры в жизни человека, заботу партии и правительства о физическом воспитании подрастающего поколения, необходимость соблюдения правильного режима и других гигиенических правил детям поможет подготовка к сдаче зачета. Раздел требований предусматривает для них следующее:

1. Иметь знания по теме «Физическая культура и спорт в СССР».

2. Знать и применять основные гигиенические средства и правила закаливания.

3. Знать основные правила гражданской обороны и пробыть в противогазе 30 мин.

4. Понимать значение утренней гигиенической гимнастики и уметь выполнять комплекс упражнений типа зарядки.

По разделу норм мальчики и девочки разделены на две возрастные группы — 10 — 11 лет и 12 — 13 лет. Чтобы получить золотой значок, ребятам необходимо выполнить не менее пяти норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а две нормы — на уровне требований, установленных для серебряного значка.

Кроме того, дети, претендующие на золотой значок, должны сдать несколько упражнений по выбору: в возрасте 10 — 11 лет два любых вида, а в возрасте 12 — 13 лет — три вида.

Какие же упражнения предназначены для смелых и ловких?

Обязательные: 1. Бег 30 м (для 10 — 11 лет), 60 м (для 12—13 лет). 2. Прыжок в длину. 3. Прыжок в высоту. 4. Метание теннисного мяча. 5. Плавание 50 м. 6. Бег на лыжах 1 км (для 10 — 11 лет), 2 км (для 12 — 13 лет). 7. Подтягивание на перекладине (для мальчиков), лазанье по канату с помощью ног (для девочек).

В бесснежных районах вместо бега на лыжах можно сдать норматив по езде на велосипеде 5 км, или кросс (300 — 1500 м) без учета времени, или принять участие в соревнованиях по ориентированию.

А вот какие упражнения выполняются сдающими на золотой значок:

1. Полоса препятствий 80 м. 2. Гимнастическое многоборье. 3. Туристский поход с проверкой туристских навыков. 4. Стрельба. 5. Бег на простых коньках 100 м. 6. Участие в соревнованиях по спортивным играм.

### **От цели к цели**

Раннее увлечение спортом — самый верный путь к успеху. Какой бы вид спорта вы ни выбрали, надо хорошо усвоить, что спортивные победы подвластны лишь тем, кто целеустремлен, всесторонне физически развит, в совершенстве овладел тонкостями техники движений, кто способен держать и доводить начатое дело до конца.

К чему же должен стремиться юный спортсмен?

Представьте себе пирамиду, на вершину которой вы мечтаете подняться. Чтобы осуществить задуманное, придется упорно штурмовать каждую очередную ступеньку. И так шаг за шагом. Трудное и вместе с тем увлекательное восхождение!

Это — образ. А практически каждый спортсмен должен ставить перед собой определенную цель. Участвуя в соревнованиях, он стремится к одному — добиться наивысшего для себя результата. Прекрасным стимулом для этого служит Единая всесоюзная спортивная классифика-

ция. Она определяет основные требования к подготовленности спортсменов, порядок и условия присвоения спортивных званий и разрядов в зависимости от пола, возраста и уровня спортивной квалификации.

Впервые Единая всесоюзная спортивная классификация была утверждена в 1935 году Высшим советом физической культуры при ЦИК СССР. Нормативные требования для нее были разработаны и утверждены спустя два года по десяти наиболее популярным видам спорта. Подразделялись спортсмены на три разряда и мастеров спорта. Для того чтобы стать мастером, надо было одержать победу на чемпионате страны, установить всесоюзный рекорд или выполнить нормы первого разряда по нескольким видам спорта.

Спортивная классификация с тех пор неоднократно изменялась, совершенствовалась — нормы и требования возрастали. Все больше становилось видов спорта. Если в 1937 году их было десять, то сейчас около семидесяти!

Единой всесоюзной спортивной классификацией предусмотрены своеобразные «классы» — разрядные нормы. Через какие же из них предстоит пройти на пути к высшему мастерству? Вначале это юношеские разряды — третий, второй и первый. Далее следуют взрослые — третий, второй и первый. Звание «Кандидат в мастера спорта» присваивают тем, кто близок к вершинам мастерства. Следующие ступеньки — самые «крутые» в том смысле, что они по силам лишь опытным, хорошо тренированным спортсменам. Это — спортивные звания «Мастер спорта СССР» и «Мастер спорта СССР международного класса». Введенное с 1 января 1965 года звание «Мастер спорта СССР международного класса» присваивается по видам спорта, которые входят в программу олимпийских игр, чемпионатов мира или Европы, а также другим видам спорта, по которым проводятся крупные международные соревнования.

По шахматам и шашкам, кроме перечисленных, присваивается звание «Гроссмейстер СССР» и по шахматам спортсмен IV разряда, но не присваивается звание «Мастер спорта СССР международного класса». По национальным видам спорта, по которым имеются правила соревнований, спортивные звания и разряды присваиваются до звания мастера по национальным видам спорта союзной республики включительно.

Спортсменам, которым присваиваются спортивные звания и разряды, вручаются соответствующие значки, утвержденные Спорткомитетом СССР.

Выдают им и установленные зачетные классификационные книжки. Это своего рода удостоверение на право участия в соревнованиях за коллектив физической культуры (спортивный клуб), спортивное общество и т. д., членом которых состоит спортсмен. Предъявляется оно в судейскую коллегию соревнований.

Говоря о спортивных званиях, нельзя не упомянуть еще об одном — самом почетном в нашей стране. В постановлении Центрального Исполнительного Комитета Союза ССР от 27 мая 1934 года, подписанном председателем ЦИК СССР М. И. Калининым, об этом звании говорилось так: «Установить звание заслуженного мастера спорта, присваиваемое выдающимся мастерам — активным строителям советской физической культуры».

Первыми спортсменами, которым было присвоено это высокое звание, были конькобежцы Яков Мельников и Платон Ипполитов, футболисты Михаил Бутусов, Павел Батырев, Николай Старостин, Федор Селин, легкоатлеты Мария Шаманова, Александр Демин, пловец Александр Шумин, штангист Александр Бухаров и другие. Всего двадцать два человека. О каждом из них можно рассказать много интересного. Спортивная судьба каждого — яркая страница истории советского спорта.

Вот хотя бы Яков Мельников, которому посчастливилось получить значок заслуженного мастера спорта № 1. Еще до революции, в 1915 году, девятнадцатилетним юношей он выиграл титул чемпиона России по конькам. С той поры он много раз, вплоть до 1939 года, побеждал на соревнованиях разного ранга, был неоднократным чемпионом СССР, устанавливал новые рекорды. В 1927 году он выиграл рабочее первенство Европы, а еще через два года — рабочее первенство мира.

Более сорока лет прошло с того дня, как было установлено звание заслуженного мастера спорта. За это время высокое звание присвоено почти двум тысячам спортсменов, внесшим в развитие советского спорта наиболее значительный вклад. Среди них олимпийские чемпионы, рекордсмены и чемпионы мира, Европы, герои космических полетов.

Их опыт говорит об одном: чемпионами не рождаются, ими становятся.

## Правофланговые

В нашей стране их много — героев олимпийских игр, чемпионов мира и Европы. Русские, украинцы, белорусы, грузины, казахи, эстонцы, литовцы... Посланцы всех советских республик мужественно вступают в мирный спор с сильнейшими спортсменами мира, отдают все силы, чтобы возвеличить нашу Родину. Правофланговые советского спорта — легкоатлеты Надежда Чижова, Татьяна Казанкина, Виктор Санеев, Валерий Борзов, Юрий Седых, гимнасты Людмила Турищева, Ольга Корбут, Нелли Ким, Николай Андрианов, лыжники Галина Кулакова, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Николай Бажуков, Сергей Савельев, конькобежцы Татьяна Аверина, Галина Степанская, Олег Гончаренко, Евгений Куликов, биатлонисты Александр Тихонов, Николай Круглов, мастера фигурного катания на коньках Ирина Роднина, Людмила Пахомова, Александр Горшков, Александр Зайцев, хоккеисты Владислав Третьяк, Александр Якушев, Александр Мальцев, Валерий Харламов, боксеры Борис Лагутин, Руфат Riskиев, штангист Василий Алексеев, борцы Иван Ярыгин, Леван Тедиашвили, Николай Балбошин и многие, многие другие — высоко несут знамя советского спорта. Это люди высокого гражданского долга, настоящие бойцы, проявившие на отечественных и зарубежных стадионах беспредельное мужество, непоколебимую стойкость, негибаемую волю к победе. Они — наша слава, наша гордость. Они — олицетворение высшего мастерства, большой нравственной силы, духовного богатства, негибаемой стойкости, неодолимого стремления к победе, умения бороться до конца.

Каждый раз, провожая в дальнюю дорогу полпредов советского спорта, мы от всего сердца, от всей души говорим им:

— Возвращайтесь с победой!

Миллионы советских людей ждут и надеются, что наши ребята отдадут все силы, все мужество и мастерство во имя победы, во имя славы Родины, посылающей своих сыновей и дочерей на новые спортивные подвиги. Всем нам, конечно, очень хочется, чтобы как можно больше наших спортсменов испытали такую же огромную радость большой победы, какую испытали легендарный бегун Владимир Куц, потрясший своим мужеством Мельбурн, выдающийся штангист Юрий Власов, доказавший на по-

мосте в Риме, что русским богатырям нет равных в мире, «уральская молния» Лидия Скобликова, завоевавшая на ледяных дорожках Скво-Вэлли и Инсбрука шесть золотых олимпийских медалей, феноменальные гребцы Вячеслав Иванов и Людмила Пинаева, одержавшие победы на трех олимпиадах, непобедимый борец из Белоруссии Александр Медведь.

Физическая культура — дело всего народа. Советское государство обеспечивает гармоническое развитие каждой личности и право совершенствоваться и духовно, и физически. Потому-то так широко представлены в сборных командах Советского Союза все слои нашего общества. Ученый Елена Петушкова, колхозник Роман Руруа, офицер Борис Михайлов, студентка Елена Вайцеховская, педагог Рудольф Плюкфельдер — их знает вся страна, ими гордятся, их имена произносят с любовью и уважением. А они, в свою очередь, не жалеют ни времени, ни сил, оттачивая свое мастерство. Общие думы и чаяния правофланговых советского спорта очень верно выразил заслуженный мастер спорта Василий Алексеев:

— Каждый из нас, стоящих сегодня на переднем крае советского спорта, начинал свой путь, не думая ни о громких победах, ни о звонкой славе. Но, выйдя на рубеж большого спорта, мы все отчетливо понимаем, какая большая, почетная и ответственная задача возложена на нас. У человека, на майке которого Государственный герб Советского Союза, — прекрасная судьба. Он — полномочный представитель своей великой страны, несущий по стадионам мира правду о ее молодости и силе, о красоте и негибкости ее людей. Вот почему он должен, обязан быть всегда и везде на высоте.

Держать равнение на прославленных чемпионов, учиться у них мастерству, трудолюбию, огромной выдержке и упорству, умению дерзать, сражаться и побеждать должна наша спортивная молодежь.

### **Советский характер**

В трудных условиях делал первые шаги наш спорт. Не было стадионов, не было спортивного инвентаря и снаряжения. Не было опытных тренеров. На примитивных площадках и пустырях юноши и девушки проводили свои тренировки, устраивали состязания, укрепляли мускулы, чтобы выработать в себе готовность к труду и защите мо-

лодой Страны Советов. Советские спортсмены стали регулярно проводить и международные встречи с рабочими — спортсменами других стран. Первой ласточкой явился футбольный матч между московской командой Замоскворецкого клуба спорта (ЗКС) и сборной командой Рабочего спортивного союза Финляндии (ТУЛ), состоявшийся в 1922 году. Затем последовали выступления советских футболистов на стадионах Скандинавии, Франции, Бельгии, Германии, Австрии.

Каждая такая встреча, каждое выступление представителей первого в мире государства рабочих и крестьян за рубежом служили великому делу пропаганды социалистических идей, утверждению веры народов в Страну Советов.

Вот что писала газета «Юманите» от 31 декабря 1925 года накануне футбольного матча между сборной Москвы и рабочей сборной Парижа, который должен был состояться на стадионе «Першинг».

«Завтра все на «Першинг»! — призывал автор. — Я не знаю, все ли товарищи достаточно оценивают важность приезда русской команды в рабочий Париж. Это историческая дата для пролетарского спорта. Это важнейшая дата для всего пролетарского движения вообще. Посланцы новой России уже одним своим появлением показывают миру, что Страна Советов живет и будет жить!».

Особенно возросло значение выступлений советских спортсменов за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами после Великой Отечественной войны, когда они вышли на широкую международную арену и стали принимать участие в олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Убедительные победы спортсменов в алых майках с Гербом СССР на крупнейших соревнованиях разного ранга — яркое свидетельство широчайших возможностей, которые предоставляет социалистический строй для духовного и физического совершенствования человека. Общаясь с зарубежными спортсменами на стадионах, в плавательных бассейнах, на игровых площадках, гребных каналах, наши посланцы несут миру правду о советском спорте, его всенародном размахе, правду о первом в мире государстве рабочих и крестьян, созданном великим вождем революции В. И. Лениным.

Буржуазные идеологи всех мастей используют малейшую возможность для того, чтобы представить успехи

своих чемпионов в наиболее выгодном свете и принизить в глазах общественности достижения физкультурного движения в СССР и странах социализма. Но все их потуги напрасны. В жарких олимпийских сражениях полпреды советского спорта зарекомендовали себя с самой лучшей стороны. Они отдавали все свои силы победе. И, как бойцов, страна отметила их высокими наградами — орденами и медалями СССР. Потому что эти люди своими блестящими достижениями несли великую правду о нашей стране. Своими великолепными победами они высоко и гордо подняли над миром стяг нашей Родины.

Олимпийцы СССР восхищают мир не только выдающимися достижениями и удивительным разнообразием спортивных талантов. Их отличают высокий моральный дух, крепкая дружба, товарищеская поддержка и помощь в трудную минуту, нацеленность на победу. Именно эти высокие морально-волевые качества вызывают всеобщие симпатии к советским спортсменам. Миллионы людей в различных уголках планеты, которым незнаком русский язык, теперь хорошо знают и четко выговаривают имена многих советских спортсменов.

Неизмеримо вырос и окреп на международной арене авторитет спортсменов в алых майках, и все больше становится у них хороших друзей за рубежом.

## **Для сдающих требования II ступени «Спортивная смена» (для подростков 14—15 лет)**

**В. И. Ленин о физическом воспитании. Общественное и личное значение занятий физической культурой и спортом.**

**Основные задачи, формы и содержание физического воспитания в школе и семье.**

**Значение спортивных соревнований и всесоюзных спартакиад школьников.**

**Содержание II ступени комплекса ГТО.**

**Роль спортивной классификации в повышении всестороннего физического развития и спортивного мастерства подрастающего поколения.**

## **«Армии физически крепких людей»**

В. И. Ленин говорил: «В нашей трудовой стране нужны миллионы армии физически крепких людей, людей воли, мужества, энергии, настойчивости. Им принадлежит

будущее, их руками будет завоевываться право на строительство новых основ человеческого общества».

Здоровье трудящихся, их трудоспособность и благополучие Ленин ставил в прямую связь с судьбой революции. Неустанную заботу проявил Владимир Ильич и о всемерном развитии физкультурного движения. На фронтах гражданской войны кипели сражения, со всех сторон лезли, пытаясь задушить революцию, интервенты, а в стране уже закладывались основы массового физкультурного движения. VII съезд партии по инициативе Ленина принял резолюцию о создании Красной Армии и введении Всеобщего военного обучения. И вот декретом от 22 апреля 1918 года, подписанным В. И. Лениным, в стране был введен Всеобуч. Значительное место в его программе отводилось физической подготовке. По всей стране создаются военно-спортивные клубы, на фабриках и заводах — физкультурные кружки. В городах и селах проходят спортивные праздники. Такими были первые шаги советского спорта.

Всеобуч развернул непримиримую борьбу против старого быта, за оздоровление трудящихся, за подготовку молодежи к обороне страны. Он стал на деле и по существу организационной основой советского физкультурного движения. К 1921 году в системе Всеобуча насчитывалось уже около 1500 рабочих спортивных клубов, объединявших около 150 тысяч физкультурников — втрое больше, чем их насчитывалось в дореволюционной России.

Возглавлял Всеобуч видный деятель Коммунистической партии, верный солдат революции Николай Ильич Подвойский. Это был, по словам Я. М. Свердлова, человек непробиваемой бодрости, оптимизма, энергии. Подвойский страстно увлекался спортом — гимнастикой, плаванием, коньками. «Физическую культуру — в массы!», «Каждый завод должен иметь спортивную площадку!», «Да здравствуют воздух, солнце и вода!» — вот те лозунги, которые выдвинул и за воплощение которых в жизнь боролся первый комиссар физической культуры.

Какие же главные задачи ставил перед Всеобучем Владимир Ильич Ленин? Об этом Подвойский рассказал в своих воспоминаниях: «...первое — очистить ряды всеобучистов-физкультурников от враждебных, чуждых элементов; второе — всерьез осуществить обязательность, всеобщность физического воспитания и военной подготов-

ки, для чего охватить возможно более широкие массы рабоче-крестьянской молодежи физическим воспитанием и стрелковыми занятиями; третье — объединить работу по физическому воспитанию и по военному обучению всеобучистов с их коммунистическим воспитанием...».

Торжественным парадом на Красной площади 25 мая 1919 года была отмечена первая годовщина Всеобуча. Приветствуя его участников, Владимир Ильич Ленин дал высокую оценку деятельности Всеобуча и комсомола. «Сегодняшний праздник показывает, каких успехов мы достигли, — взволнованно говорил он, — какая новая сила растет в недрах рабочего класса».

Важную роль в развитии физкультурного движения сыграл III съезд РКСМ. Следуя указаниям В. И. Ленина в исторической речи «Задачи союзов молодежи», съезд в своих решениях отметил, что физическое воспитание подрастающего поколения является одним из необходимых элементов общей системы коммунистического воспитания, направленной на создание гармонически развитого человека, творца — гражданина коммунистического общества. В своем постановлении съезд определил две важнейшие, стоящие перед физическим воспитанием практические цели: подготовку молодежи к трудовой (производственной) деятельности и подготовку к вооруженной защите социалистического Отечества.

Дерзать и мечтать призывал молодежь Ленин. И комсомол провозгласил:

— Наш спорт будет спортом миллионов!

Прошли годы. В наши дни особенно ярко и убедительно раскрываются живительная сила и действенность ленинских идей. Коммунистическая партия неуклонно воплощает в жизнь все то, что завещал ее основатель и вождь, за что он боролся, что намечал.

Владимир Ильич Ленин мечтал о том времени, когда в нашей стране вырастут миллионные армии физически крепких людей, людей воли, мужества, энергии, настойчивости. С большим удовлетворением сегодня мы можем сказать, что мечта Ленина сбылась. Физическая культура и спорт достигли невиданного расцвета — стали общенародным делом, приобретают все большее значение в гармоническом развитии личности, в укреплении сил и продлении творческого долголетия каждого человека. Неограниченные возможности созданы в СССР для того, чтобы люди всех возрастов и профессий тренировались,

участвовали в массовых соревнованиях и спартакиадах, чтобы юноши и девушки вырастали бодрыми, уверенными в своих силах, настоящими строителями коммунизма.

### **Спорт и труд — рядом идут**

Разные мотивы побуждают людей идти на стадион, в спортивный зал, плавательный бассейн, отправляться в туристский поход. Одни стремятся добиться высоких результатов. Другие с помощью физических упражнений хотят улучшить свое физическое развитие, закалить здоровье. А есть и такие, которые, тренируясь, хотят испытать особую «мышечную радость», о которой говорил знаменитый русский физиолог И. П. Павлов. Многие зависят и от возраста. Если молодые больше заботятся о приобретении красивой фигуры, то пожилые горят одним желанием — отодвинуть надвигающуюся старость, продлить свою творческую молодость.

Все это, на первый взгляд, мотивы личного характера. Но они имеют общественное значение. В нашей стране физическая культура, направленная на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие человека с целью подготовки его к высокопроизводительному труду и защите Родины, представляет собой совокупность достижений социалистического общества, часть его общей культуры. И так же, как социалистическая культура в целом, она помогает всестороннему развитию духовных и физических способностей людей. А это, в свою очередь, помогает им и лучше учиться, и производительнее трудиться.

Среди ударников десятой пятилетки очень много спортсменов, которым приобретенные на тренировках сноровка и закалка помогают добиться высоких производственных достижений.

«Пятилетке качества — плодотворный, ударный труд!» — под этим девизом строят БАМ и КамАЗ, добывают нефть и уголь, растят хлеб и сады, зорко охраняют священные рубежи Родины миллионы советских людей, ставших обладателями золотых и серебряных значков ГТО. «Даешь встречный!» — этот клич спортивной Магнитки подхватили металлурги Нижнего Тагила и Новокузнецка, подхватили товарищи по труду и спорту, которые много лет соревнуются с магнитогорцами. Замечательными трудовыми свершениями сталевары Урала и

Сибири доказывают жизненность рожденного еще в пору девятой пятилетки призыва: «Каждый физкультурник — передовик производства — значкист ГТО!»

В рабочем строю пятилетки испытанный Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» и впредь будет занимать достойное место.

Всесторонне развитый физкультурник — а им можно назвать каждого, кто успешно сдал все нормы и требования ГТО, — наряду с развитием силы, ловкости, выносливости, быстроты приобретает здоровье и морально-волевые качества — смелость, решительность, выдержку, умение преодолевать трудности. А это помогает ему лучше овладевать знаниями, успешнее выполнять и перевыполнять производственные задания и тем самым приносить большую пользу обществу.

### **Уверенно вступить в жизнь**

Школьные годы — незабываемая и ответственная пора в жизни любого из нас. В школе юное поколение получает всестороннюю физическую подготовленность, которая содействует общей подготовке учащихся к различным видам деятельности, гармоническому развитию всех функций и систем растущего организма. Иначе говоря, школа дает юношам и девушкам такую разностороннюю подготовку, которая позволяет уверенно вступить в самостоятельную жизнь.

Возможности для этого у школы богатейшие. Это и уроки физической культуры, и гимнастика до занятий, и подвижные игры, и спортивные развлечения в распорядке продленного дня, и занятия в группах общей физической подготовки, и тренировки в спортивных секциях. Не случайно с особой теплотой и любовью вспоминают юношеские годы, родную школу, своих учителей наши прославленные спортсмены.

Особую стройность содержание предмета физическая культура приобрело после введения нового комплекса ГТО. В разработке норм первых его ступеней принимали участие такие авторитетные организации, как Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры, Научно-исследовательский институт физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР, Научно-исследовательский институт гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения СССР, кафедры

институтов физической культуры. Разрабатывая нормы, ученые и педагоги строго учитывали медико-физиологические, гигиенические, психологические особенности детей и подростков.

Ребята, готовясь стать значкистами ГТО, овладевая «школой движения» — упражнениями, определяющими уровень развития физических качеств человека, — овладевают и практическими навыками личной и общественной гигиены. А это приучает их соблюдать рациональный режим, правильно питаться, систематически закаливаться, вести здоровый образ жизни.

Помимо плановой двигательной нагрузки, предусмотренной школьной программой, ребята получают дополнительную возможность развить себя физически в различных внешкольных учреждениях и организациях — детско-юношеских спортивных школах, детских секциях при стадионах, плавательных бассейнах, в спортивно-оздоровительных пионерских лагерях, детских туристских базах, Домах и Дворцах пионеров, в детских городках парков культуры и отдыха, в физкультурных кружках по месту жительства. Как систематические тренировки, так и эпизодические занятия играми, популярные среди ребят массовые соревнования и турниры — «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Серебряные коньки», «Белая ладья», «Чудо-шашки» — все это помогают пионерам и школьникам набираться сил и здоровья.

Осенью 1976 года впервые были проведены финальные соревнования «Старты надежд» — Всесоюзные детские спортивные игры. Ребятам они пришлись по душе — теперь на старт можно выйти всем классом. А это — миллионы юных спортсменов, значкистов ГТО. Причем никому не заказано пройти путь от школьных соревнований до всесоюзных. Так, в первом финале, разыгранном в пионерской здравнице «Артеке», приняли участие 100 лучших спортивных классов из всех союзных республик, 45 областей, краев и автономных республик Российской Федерации, из Москвы и Ленинграда. Победителями стали 7-й «А» класс школы № 93 города Свердловска (по младшей возрастной группе) и 8-й «Г» класс школы № 22 города Воскресенска Московской области. «Глубоко символично, — говорилось в приветствии ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, Министерства просвещения СССР, Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР участникам финальных соревнований Всесоюзных детских

спортивных игр «Старты надежд» — что эти соревнования называются «Старты надежд» и проходят под девизом «Олимпийцы среди нас». Мы уверены, что вам предстоит продолжить лучшие традиции советского спорта, принять эстафету блестящих побед олимпийцев...»

Воспитать ребят физически крепкими, смелыми и ловкими школе помогают родители. По образному выражению выдающегося советского педагога А. С. Макаренко, они должны «оборудовать спортивную дорогу» для своих детей. Мама и папа, как никто другой, заинтересованы в том, чтобы их сыновья и дочери выросли настоящими людьми, полноценными гражданами нашей Родины. И кем бы они ни стали — первопроходцами звездных трасс, строителями, сталеварами, хлеборобами, учеными — для плодотворной творческой деятельности, высокопроизводительного труда им, наряду с прочным знанием законов математики, физики, химии и других наук, необходима отличная физическая закалка, крепкое здоровье. Поэтому все родители стремятся как можно раньше привить своим детям глубокие знания и навыки по физической культуре, помочь им в подборе увлекательных игр, полезных физических упражнений.

Родители помогают выработать у детей привычку к самостоятельным физкультурным занятиям. А они в семье могут быть самыми разнообразными. Это и утренняя гигиеническая гимнастика, и физкультурные паузы во время приготовления уроков, и выполнение домашних заданий по физической культуре, прогулки, игры, упражнения.

Физическое воспитание как в школе, так и в семье должно благотворно отразиться на физическом состоянии детей и подростков, содействовать формированию положительных черт характера и поведения, помогать лучше учиться, прививать любовь к труду.

### **От значка ГТО — к олимпийской медали**

Не обязательно быть социологом, чтобы доказать, насколько популярен у нас в стране спорт, с каким вниманием следят за достижениями наших ведущих спортсменов люди самых разных возрастов и профессий. Спортивные соревнования — увлекательное, яркое зрелище, заставляющее наслаждаться мастерством сильных и ловких людей и вместе с тем переживать, волноваться за лю-

бимую команду или любимого спортсмена. Спорт этим и привлекателен.

Именно в соревнованиях, в борьбе рождаются высокие результаты. Проводятся соревнования по единым правилам. Исходя из результатов, показанных на соревнованиях, спортсменам присваивают тот или иной разряд. Лучшие достижения регистрируются как рекорды коллектива физкультуры, района, города, области, края, республики. Регистрируются также рекорды стран, континентов, мира.

Соревнования — это стимул для роста мастерства спортсменов. Участие в них закаляет характер и волю юношей и девушек, вырабатывает выдержку, способность бороться до конца. Состязаясь, каждый может на деле проявить сноровку, удачу, проверить свою физическую готовность.

И что особенно важно, соревнования — могучее средство пропаганды спорта. Острые поединки на футбольных полях, беговых и водных дорожках, лыжне, волейбольных и баскетбольных площадках вызывают у зрителей желание испытать свои физические возможности. А следовательно, пробуждается желание самим всерьез заняться спортом.

В советской системе физического воспитания соревнования — это составная часть учебно-тренировочного и педагогического процесса, который направлен на подготовку молодого поколения к труду и обороне Родины, на воспитание его в духе коммунистической морали и этики. Присущий спорту соревновательный дух, глубокое удовлетворение, получаемое спортсменом, когда он достигает высокого результата, — все это делает спорт интересным и привлекательным.

Соревнования юных спортсменов проводятся по возрастным группам: 9—10, 11—12, 13—14, 15—16 и 17—18 лет. Участвовать в соревнованиях по большинству видов спорта разрешается детям не моложе 11 лет. С более раннего возраста юные спортсмены допускаются к стартам по спортивной и художественной гимнастике, фигурному катанию на коньках, слалому и прыжкам в воду.

Особое место в ряду многочисленных соревнований, которые проводятся у нас в стране по самым различным видам спорта, принадлежит всеоюзным спартакиадам. Знаменательным событием в истории советского спорта стала I Всесоюзная спартакиада 1928 года. Она вылилась

в грандиозный по тем временам праздник здоровья, силы, красоты, позвала на стадионы и в спортивные залы новые массы трудящихся, молодежь. В ходе состязаний было обновлено около 80 всесоюзных рекордов.

Массовые соревнования прошли во многих городах и поселках. А лучшие из лучших — более семи тысяч спортсменов — съехались в Москву на финал. Интересно, что IX Олимпийские игры, завершившиеся в тот самый день, когда в столице нашей Родины торжественно открылась I Всесоюзная спартакиада, привлекли намного меньше участников — лишь 3092 человека.

Новые замечательные страницы в историю отечественного спорта вписали спартакиады народов СССР. Проводятся они с 1956 года. Каждая из них — будь-то летняя или зимняя — это всенародный смотр силы и здоровья миллионов советских людей. Спартакиады народов СССР представляют собой большое общественно-политическое мероприятие в жизни страны и призваны решать важнейшие задачи, поставленные партией и правительством перед физкультурным движением. И в первую очередь — способствовать дальнейшему улучшению физической и спортивной работы во всех звеньях, совершенствованию всесторонней подготовки советских людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Есть свои спортивные праздники и у нашего юношества. Самые массовые — всесоюзные спартакиады школьников.

Первая такая Спартакиада состоялась в 1954 году в Ленинграде. Шесть раз подряд всесоюзные школьные спартакиады проводились каждый год. Потом было решено проводить их один раз в два года.

О размахе и популярности школьных спартакиад можно судить по таким цифрам: если в 1954 году в Ленинграде почетные награды в финальных соревнованиях оспаривало 2497 юных спортсменов, то в десятой по счету спартакиаде, которая проводилась в 1967 году также в Ленинграде, приняло участие вдвое больше спортсменов. Это были лучшие из лучших, те, кто прошел через горнило школьных, районных, городских, областных и республиканских состязаний. Если же учитывать всех, кто стартует в школьных спартакиадах, то счет пойдет на миллионы.

Школьные спартакиады помогают открыть новые имена, юные спортивные дарования, из числа которых выра-

тают выдающиеся мастера, чемпионы Европы и мира, победители олимпийских игр.

И было глубоко символично, что финальные старты XIV Всесоюзной спартакиады во Львове проходили в дни Монреальской олимпиады. «В спартакиадах школьников принимают участие миллионы школьников, юных спортсменов, проходя большой путь от значка ГТО к вершинам спортивного мастерства,— писали в своем напутствии участникам XIV Всесоюзной спартакиады школьников советские олимпийцы.— Наша жизнь в спорте убедительно свидетельствует о том, что школьные спартакиады являются величайшим источником и резервом подготовки будущих рекордсменов и чемпионов олимпийских игр. Большинство из нас в свое время были участниками школьных спартакиад. Именно школьные спартакиады стали для нас школой спортивной подготовки, спортивного возмужания, старта в большой спорт».

Соревнования — душа спорта. Смелее выходите на старт. Боевой лозунг наших дней — «От значка ГТО — к олимпийской медали!». В нем выражена основная сущность советского физкультурного движения — массовость и мастерство, всенародность спорта и подготовка мастеров высокого класса. Этот лозунг адресован прежде всего нашей спортивной смене. И не случайно, именно эти слова «От значка ГТО — к олимпийской медали!» стали девизом самых массовых в нашей стране стартов — первенства СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». Восхождение к мастерству начинается с состязаний в школах, профессионально-технических училищах, в вузах, на заводах, стройках, в колхозах и совхозах. Следующие этапы — соревнования на первенство городов, районов, областей. И, наконец, тот, кто удачно выступит на чемпионатах союзных республик, а также городов Москвы и Ленинграда, получит право стартовать во всесоюзных финальных соревнованиях. А это — серьезная заявка на будущие спортивные успехи.

### **«Спортивная смена»**

Дальнейшее повышение физической подготовленности и овладение прикладными двигательными навыками — такие задачи призвана решать II ступень комплекса

«Спортивная смена», предназначенная для подростков 14—15 лет.

В эту ступень, как и во все другие, входят два раздела. Первый из них предъявляет такие требования:

1. Иметь знания по теме «Физическая культура и спорт в СССР».
2. Знать и выполнять правила личной и общественной гигиены.
3. Знать основные правила гражданской обороны и пробыть в противогазе 30 мин.
4. Уметь объяснить значение и выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

По этим требованиям подростки сдают зачеты.

Другим разделом предусмотрено выполнение определенных норм по следующим видам упражнений:

1. Бег 60 м. 2. Кросс 300 м (для девочек), 500 м (для мальчиков) или бег на простых коньках 300 м. 3. Прыжок в длину или прыжок в высоту. 4. Метание теннисного мяча. 5. Лыжные гонки 2 км (для девочек), 3 км (для мальчиков). 6. Плавание 50 м. 7. Подтягивание на перекладине или подъем из виса в упор переворотом или силой (для мальчиков), сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (для девочек). 8. Туристский поход с проверкой туристских навыков. 9. Спортивный разряд (по любому виду спорта). 10. Стрельба из малокалиберной или пневматической винтовки.

В бесснежных районах вместо лыжных гонок проводятся: марш-бросок 1 км (для девочек), 2 км (для мальчиков) или велокросс 5 км (для девочек), 10 км (для мальчиков) или сдающий принимает участие в соревнованиях по ориентированию.

Для того чтобы получить золотой значок, необходимо выполнить не менее шести норм на уровне требований, установленных для золотого значка (в том числе временной норматив по плаванию), и две нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 9-ю норму).

### **Вверх по разрядной лестнице**

Сущность Единой всесоюзной спортивной классификации состоит в том, что она позволяет объективно оценить физические возможности спортсмена, нацеливает его на новые высоты, заставляет еще настойчивее и усерднее тренироваться. Она — один из важнейших методов определения эффективности учебно-тренировочного процесса. Наряду с нормативами учебных программ по физическому воспитанию в учебных заведениях и по видам спорта в коллективах физкультуры, спортивных клубах и

спортивных школах, нормативами Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО спортивная классификация является составной частью советской системы физического воспитания. Спортивная классификация, следовательно, призвана содействовать массовому развитию физической культуры и спорта в стране, внедрению их в быт советского народа, привлечению молодежи и взрослых к систематическим занятиям спортом, всесторонней подготовленности спортсменов и повышению их мастерства, улучшению качества учебно-тренировочной и воспитательной работы среди спортсменов, направленной на укрепление их здоровья, всестороннее физическое развитие, воспитание в духе принципов морального кодекса строителей коммунизма, советской спортивной этики; она призвана способствовать воспитанию спортсменов, способных одерживать победы на всесоюзных и международных соревнованиях и добиваться рекордных достижений.

И еще одна важная задача решается спортивной классификацией — содействовать улучшению руководства работой по спорту в стране, планирования, подготовки и учета квалифицированных спортсменов-разрядников и мастеров спорта.

Особый раздел в Единой всесоюзной спортивной классификации посвящен организации подготовки квалифицированных спортсменов. В нем говорится о том, что к выполнению разрядных норм и требований спортсмены готовятся на уроках и на занятиях в учебных заведениях, в спортивных секциях коллективов физической культуры, спортивных клубах, ДЮСШ, школах высшего спортивного мастерства, в первичных организациях и спортивных клубах ДОСААФ, а также на занятиях, организуемых общественными советами физкультуры и здоровья при жилищно-эксплуатационных конторах по месту жительства, в парках культуры и отдыха, физкультурно-оздоровительных лагерях, туристских базах и других местах массового отдыха и физической подготовки населения.

Подготовка квалифицированных спортсменов осуществляется тренерами и преподавателями, общественными инструкторами, а также путем самостоятельной работы. Учебно-тренировочный процесс строится по установленным учебным планам, программам, а также по индивидуальным планам в соответствии с общими принципами советской системы физического воспитания и научно-методическими положениями советской школы спорта: при

неразрывной связи учебно-тренировочного процесса и идейно-воспитательной работы; круглогодичности и систематичности занятий; при органическом сочетании общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки с морально-волевой подготовкой спортсменов.

Процесс спортивных занятий и соревнований имеет оздоровительную направленность и обеспечивается повседневным педагогическим и регулярным врачебным контролем в соответствии с возрастом и полом спортсменов и уровнем их подготовленности. Спортсмены всех разрядов должны состоять на учете во врачебно-физкультурных диспансерах и кабинетах врачебного контроля. На занятиях и соревнованиях соблюдаются установленные требования гигиены и предупреждения травм.

Образно говоря, спортивная классификация — это разрядная лестница, ведущая к вершинам спортивного Олимпа. Именно по ней совершили свое восхождение к высотам в спорте наши прославленные чемпионы. Ведь и они когда-то, будучи мальчишками и девчонками, делали первые робкие шаги в спорте. Но им очень хотелось стать хотя бы чуточку посильнее. И они упорно тренировались. Потом пришли успехи на школьных соревнованиях. За ними последовали новые победы, новые рубежи, новые цели.

Предстоит и вам трудное восхождение к вершине, дающей право на высокое звание мастера спорта международного класса. Но это нелегкая задача. А пока каждый должен поставить перед собой определенную цель. Вначале пусть это будет выполнение норм комплекса ГТО. Потом получение юношеских разрядов. Затем — взрослых: третьего, второго, первого... А там можно бороться и за высокое звание мастера спорта.

### **Для сдающих требования III ступени «Сила и мужество»**

**(для юношей и девушек 16—18 лет)**

Важнейшие решения партии и правительства по вопросам физической культуры и спорта.

Основные положения советской системы физического воспитания, комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой всесоюзной спортивной классификации, принципы физической подготовки допризывника и воина Советской Армии.

Международные связи советских спортсменов. Успехи советских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

### **От массовости спорта — к его всенародности**

Со Всевобуча, с первых своих шагов физическая культура и спорт в нашей стране утверждалась как дело большого государственного значения. Всевобуч очистил спортивные организации от враждебных и чуждых элементов, от любителей левацких загибов, объединил разрозненные спортивные организации и направил их деятельность на подготовку народа к созидательному труду, к защите великих завоеваний Октября.

Знаменательная веха в истории советской физической культуры — 1925 год, когда ЦК РКП(б) принял постановление «О задачах партии в области физической культуры». В нем были определены дальнейшие пути ее развития.

Физическую культуру, указывалось в постановлении, необходимо рассматривать не только с точки зрения физического воспитания и оздоровления и как одну из сторон культурной, производственной и военной подготовки молодежи, но и как один из методов воспитания масс и вместе с тем как средство сплочения широких рабочих и крестьянских масс вокруг партийных, советских и профессиональных организаций, через которые трудящиеся массы вовлекаются в общественно-политическую жизнь.

Определяя задачи партии в области руководства физкультурным движением, Центральный Комитет указал на необходимость обеспечить политическое руководство физкультурным движением, не допуская его отрыва от массовых, профессиональных и политических организаций, а также предложил партийным организациям придать физкультурному движению массовый характер с вовлечением в него широких слоев рабочих и крестьян. И не только молодежи, но и взрослых, обратив особое внимание на развитие физической культуры среди детей и коренного населения национальных республик.

В постановлении подчеркивалось большое значение в массовом развитии физической культуры профсоюзных и комсомольских организаций и правильное взаимоотношение этих организаций в работе по физической культуре и спорту. Перед физкультурными организациями была по-

ставлена задача воспитания спортсменов волевыми, смелыми, решительными и целеустремленными советскими гражданами, готовыми к самостоятельному труду и защите великих революционных завоеваний.

Постановление 1925 года сыграло огромную роль в развитии советского физкультурного движения. Основной организационной формой работы стали кружки физической культуры при фабрично-заводских клубах профсоюзов в городах, сельских клубах и крестьянских комитетах взаимопомощи в деревнях. Это был первый тип спортивных организаций.

И в последующие годы Коммунистическая партия, заботясь о здоровье и физическом совершенстве народа, направляла физкультурное движение.

В резолюциях XV конференции ВКП(б) (1926) подвергалась обстоятельной критике работа профессиональных союзов по физической культуре и спорту. Конференция осудила книжный, уродливо «рациональный» подход к физической культуре и спорту и пренебрежительное отношение к соревновательным методам со стороны руководителей профессиональных союзов. После XV партийной конференции был осуществлен переход всех физкультурных организаций на секционный метод работы. Создание секций по отдельным видам спорта способствовало удовлетворению индивидуальных склонностей каждого занимающегося спортом и расширению масштабов спортивно-массовой работы в стране.

Этапным в деле развития физкультурного движения в стране следует считать и постановление ЦК ВКП(б) «О физкультурном движении» от 23 сентября 1929 года. Со дня его выхода прошло немало лет, но основные положения, изложенные в нем, по-прежнему сохраняют свою силу и боевитость.

Первостепенное значение этого постановления состоит в том, что им, по существу, была решена одна из ключевых проблем организации физкультурной работы, а именно необходимость усиления государственного централизованного руководства. В постановлении были вскрыты существенные недостатки в развитии физкультурного движения: обращено внимание на все еще слабый, недостаточный охват физкультурной работой и спортом широких масс рабочего класса, указывалось на недопустимость ведомственного разнобоя и параллелизма в работе, на слабое развитие физкультуры в деревне.

Этот документ большой государственной важности с предельной четкостью наметил широкие перспективы дальнейшего развития в стране физической культуры и спорта. ЦК партии подчеркнул необходимость усиления государственного руководства физкультурным движением. Одновременно в постановлении подчеркивалось, что к делу физической культуры необходимо привлечь широкую рабочую общественность и усилить деятельность профессиональных союзов и организаций комсомола по дальнейшему развитию физкультурного движения.

Как же было осуществлено важнейшее в истории советского спорта указание партии об усилении государственного руководства?

В соответствии с постановлением ЦК партии 1929 года Президиум ЦИК СССР принял в апреле 1930 года постановление «Об учреждении Всесоюзного совета физической культуры». В декрете Президиума ЦИК СССР прямо указывалось, что осуществляемая общественными и государственными организациями работа по развитию физической культуры и спорта признается делом первоочередной государственной важности.

Таким образом, благодаря созданию ВСФК и реорганизации советов физической культуры на местах, установилось единое государственное руководство физкультурным движением в стране.

Годы первых пятилеток, когда наша страна была охвачена строительством, ознаменовались огромным ростом культуры советского народа. Социализм внес коренные перемены в положение молодежи, открыл перед нею широкий путь к овладению знаниями, приобретению производственной квалификации, к творческому труду. Подхваченный волной культурной революции ускоренными темпами развивался и советский спорт.

Быстрый рост массового физкультурного движения требовал новых, более совершенных организационных форм. В 1936 году Совет Народных Комиссаров разрешил создавать при профсоюзах добровольные спортивные общества. В целях дальнейшего укрепления государственного руководства физкультурным движением учреждается Комитет по физической культуре и спорту при Совнаркоме СССР. Все это определило новые успехи советского спорта. По неполным данным, накануне Великой Отечественной войны в стране насчитывалось око-

ло 62 тысяч коллективов физической культуры, в которых занималось более трех миллионов человек.

Массовость послужила источником мастерства. Уже в те годы советский спорт, по существу изолированный от международной жизни, выдвинул из своих рядов целую плеяду замечательных спортсменов, таких, как знаменитые стайеры братья Знаменские, штангист Николай Шатов, бегунья Мария Шамонова, пловец Семен Бойченко, боксер Николай Королев.

Еще увереннее и тверже стала поступь советского спорта после завершения Великой Отечественной войны. Выход на мировую международную арену воочию показал неоспоримое преимущество социалистического строя, предоставившего трудящимся все возможности для раскрытия своих духовных и физических качеств.

На развитие массового физкультурного движения в стране и на повышение мастерства советских спортсменов — вот на что нацелил все физкультурные организации страны ЦК ВКП(б) в своем постановлении от 27 декабря 1948 года.

В этом документе было подчеркнуто большое государственное значение физической культуры как одного из важных средств коммунистического воспитания трудящихся, улучшения их здоровья и подготовки к труду и защите социалистической Родины. Партия дала глубокий анализ состояния физической культуры и спорта в стране, вскрыла недостатки и потребовала организационно укрепить первичное звено физкультурного движения — коллектив физической культуры, обеспечить развитие всех видов спорта.

Главными задачами, указал Центральный Комитет партии, являются «развертывание массового физкультурного движения в стране, повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевание советскими спортсменами мирового первенства по важнейшим видам спорта..»

Выполняя эти указания партии, наши физкультурники в послевоенный период добились значительных успехов. Они прочно вышли на передовые позиции в мировом спорте. Если в 1948 году в СССР насчитывалось 139 тысяч коллективов физической культуры и 7 миллионов 792 тысячи физкультурников, то к 1977 году эти цифры возросли соответственно до 219 тысяч и 52 миллионов.

А вот цифры, характеризующие рост спортивного

мастерства. В 1948 году у нас в стране был 2261 мастер спорта, а в 1976 году их стало 32 679.

Уже в 1949 году лучшие наши спортсмены установили 424 новых всесоюзных рекорда. В 1951 году в таблице высших достижений страны они внесли 523 поправки. И в дальнейшем наши спортсмены каждый год по двести-триста раз обновляли рекорды СССР, Европы и мира.

И дело не только в тех выдающихся достижениях, которых советские спортсмены добились на международной арене. Еще больше радуют победы, которые одержаны на «внутреннем фронте». Крепнущая из года в год массовость — вот одно из самых ярких, самых точных и радостных свидетельств нашего движения вперед!

Массовость советского спорта — явление закономерное, естественное. Оно вытекает из всего уклада нашей жизни. Направляя движение советского общества к коммунизму, добиваясь создания изобилия материальных и духовных благ для народа, Коммунистическая партия и Советское правительство всегда уделяли огромное внимание физкультуре и спорту. В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта», принятом в августе 1966 года, было подчеркнуто: «Советское физкультурное движение должно носить подлинно общенародный характер, базироваться на научно обоснованной системе физического воспитания, последовательно охватывающей все группы населения, начиная с детского возраста».

В постановлении подведены итоги успехам, достигнутым физкультурным движением и вместе с тем определены дальнейшие пути развития физической культуры и спорта в условиях развернутого строительства коммунистического общества в нашей стране. ЦК КПСС и Совет Министров СССР подчеркнули, что физкультурное движение имеет большое социально-общественное значение, является делом государственной важности и должно быть тесно связано с жизнью и практикой строительства коммунизма. Важность этого подчеркнута и в Программе КПСС, где говорится, что «физкультура и спорт прочно войдут в повседневный быт людей».

Это предназначение партии неуклонно претворяется в жизнь. В стране развернута огромная работа по физическому воспитанию народа. Ширится движение за превращение целых городов в города спорта и здоровья.

В этом прекрасный пример показывают многие города: Москва, Ленинград, Салават, Златоуст, Новая Каховка, Ворошиловград, Тольятти. Резко повысилось внимание к организации физкультурной работы непосредственно по месту жительства. Инициатива, зародившаяся несколько лет назад в сибирском городе Кемерово, широко поддержана во многих городах и районах всех союзных республик. Сейчас уже десятки тысяч команд и клубов созданы на общественных началах непосредственно при домоуправлениях и ЖЭКах.

Но не только эти новые формы характерны для нынешней деятельности физкультурных организаций. Основу основ, как и раньше, составляет коллектив физкультуры предприятия, колхоза, учебного заведения. Лучший получает почетное право именоваться спортивным клубом. Число спортивных клубов год от года растет. Среди них «Уралмаш» (Свердловск), «Кировец» (Ленинград), «Сельмаш» (Ростов-на-Дону), «Молот» (Пермь), «Планета» (Калинин), «Чайка» (Горький) и многие другие, где выросли десятки мастеров спорта, сотни и тысячи перворазрядников. Сейчас взята линия на дальнейшее укрепление этого главного звена нашего физкультурного движения.

Что же означает на практике — обеспечить физкультурному движению общенародный характер? А то, чтобы в самые кратчайшие сроки полностью ликвидировать физкультурную «неграмотность» всех слоев населения, разумно организовать труд и отдых людей, широко внедрять в их быт комплекс ГТО, добиваться, чтобы физическая культура стала неотъемлемой частью мероприятий по повышению производительности труда, профилактики заболеваемости. Одним словом, поставить физкультуру на службу народу, на службу государству.

О том, как выполняется требование партии и правительства создать всем гражданам нашей страны благоприятные условия для полезного и здорового отдыха, убедительно говорит такой факт: только за одну девятую пятилетку физкультурников в нашей стране стало на семь миллионов больше.

Растет массовость — растет и мастерство. В своем рапорте XXV съезду КПСС советские спортсмены с гордостью доложили, что за время между партийными съездами посланцами Страны Советов на чемпионатах мира и Европы завоевано 2919 медалей, из них 1537 золотых,

установлено 835 всесоюзных рекордов, из которых 343 превышают мировые. По праву гордится наша страна и своими олимпийцами. Блестящие их выступления на Белой олимпиаде в Инсбруке и на XXI Олимпийских играх в Монреале, где было завоевано 60 золотых, 49 серебряных и 43 бронзовые медали, еще раз ярко продемонстрировали перед всем миром, как глубоко и фундаментально решаются в нашей стране задачи, связанные с дальнейшим развитием массовой физической культуры и спорта.

Крылатый призыв партии придать развитию физической культуры и спорта всенародный характер зовет на добрые дела и свершения.

### **Ступени мужества, бодрости, здоровья**

ГТО, как известно, детище комсомола. Ленинский комсомол свято выполняет возложенные на него партией задачи: воспитывает широкие массы юношей и девушек в духе любви и преданности Родине, в духе коммунистической идеологии, дружбы народов и пролетарского интернационализма, заботится о том, чтобы молодые строители коммунизма росли духовно богатыми, физически крепкими и красивыми людьми, формировали стойкий характер, волю, готовность к творческому созидательному труду и защите Отечества от посягательств любого агрессора.

24 мая 1930 года — в день своего пятилетнего юбилея газета «Комсомольская правда» опубликовала подборку под заголовком «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!» Критически отметив, что «занятия физическими упражнениями в наших кружках, на площадках и стадионах до сих пор мало приспособлены к требованиям производства, к требованиям обороны», боевой орган ВЛКСМ, выражая мнение Центрального Комитета комсомола, выдвинул предложение ввести испытание готовности трудящихся к труду и обороне. Тот, кто с честью выдержит соответствующие экзамены, получит право носить на груди почетную спортивную награду — значок с надписью «Готов к труду и обороне». Такой значок, по мнению газеты, должен выдаваться тому, кто, активно участвуя в укреплении могущества страны, сумеет сдать ряд норм, свидетельствующих о всестороннем физическом развитии.

Инициатива Ленинского комсомола нашла живой отклик среди физкультурных масс. Одобрили идею физкультурного комплекса родоначальник пролетарской литературы Максим Горький, знаменитый русский физиолог, академик Иван Павлов и другие знатные люди страны.

Полностью поддержал инициативу комсомола Всесоюзный Центральный Совет Профессиональных Союзов. Введение испытаний готовности к труду и обороне, отметил он в своем постановлении, значительно улучшит работу по военизации физкультуры и повысит внимание советской общественности к вопросам всестороннего физического воспитания. И вот 11 марта 1931 года Всесоюзный совет физической культуры при ЦИК СССР утвердил комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

Комплекс ГТО постоянно совершенствовался, охватывая все большие слои советского общества. Первые существенные поправки и дополнения были внесены в комплекс в 1932 году. В комплексе появилась вторая, более сложная ступень ГТО. Затем Центральный Комитет ВЛКСМ предложил ввести в комплекс испытания по физической подготовке для детей и рассматривать их как начальную ступень всестороннего физического развития. 15 июня 1934 года такая ступень «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) была введена. Она предназначалась для подростков 13—14 и 15—16 лет.

Шли годы. Совершенствовалась система физического воспитания. Совершенствовался и комплекс ГТО. 26 ноября 1939 года Совет Народных Комиссаров Союза ССР принял специальное постановление «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». «Новый комплекс, — говорилось в нем, — утверждается в целях дальнейшего улучшения системы физической подготовки трудящихся СССР».

В новом комплексе была усилена военно-прикладная направленность, введены обязательные нормы и нормы по выбору. Для перехода физкультурного движения на работу по новому комплексу ГТО Совнарком предложил Всесоюзному комитету по делам физической культуры и спорта совместно с наркомпросами союзных республик и Комитетом по делам высшей школы переработать государственные программы по физическому воспитанию в неполной и полной средней школах, техникумах и высших учебных заведениях, положив в основу новый комп-

лекс ГТО. Предлагалось разработать типовые учебные программы и методические пособия по гимнастике и основным видам спорта для физкультурных коллективов и спортивных баз и издать их массовым тиражом.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», таким образом, приобрел государственное значение, послужил прочным и надежным фундаментом всей советской системы физического воспитания.

Жизнь вносила в содержание комплекса свои поправки. Многое менялось в нем: одни нормы вовсе исчезали, другие вводились, третьи — повышались. Да и сам значок по внешнему виду претерпевал изменения. Но самое главное, самое существенное, что было в него заложено с первых дней рождения — высокая идейность, патриотизм, — всегда оставалось неизменным. Время подтвердило, насколько прекрасной и жизненной оказалась предложенная Ленинским комсомолом система трудового, военно-патриотического и физического воспитания молодежи и подрастающей смены.

За годы существования комплекса практически все поколения советских людей прошли через ГТО: сдавали его нормы, активно приобщались к физической культуре и спорту и благодаря этому приобретали крепкое здоровье, физическую закалку. Со значком ГТО спускались в забой шахтеры, вставали к мартенам сталевары, выходили в поле хлеборобы, отправлялись возводить новые города строители.

В наш стремительный космический век, в условиях научно-технического прогресса требования к физической подготовке населения значительно возросли. Это и потребовало пересмотреть прежние нормы комплекса, которые по своему уровню несколько отстали.

Начало качественно новому этапу в развитии советской системы физического воспитания положило принятое 17 января 1972 года постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)». «Новый комплекс ГТО, являющийся программной и нормативной основой советской системы физического воспитания, — говорится в этом документе, — призван сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины».

Пронизанный ленинской заботой о здоровье и гармоническом развитии народа новый комплекс ГТО приобрел, таким образом, силу основного закона в решении задач, связанных с укреплением здоровья народа, повышением производительности труда и обороноспособности страны, патриотическим воспитанием молодежи, дальнейшим внедрением физической культуры в повседневную жизнь советских людей, стал программой конкретных действий для всех государственных и общественных организаций страны.

В Положении о Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» подчеркнуто, что он имеет своей целью способствовать формированию морального и духовного облика советских людей, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Система работы по комплексу ГТО, решая оздоровительные, спортивные, воспитательные и образовательные задачи, призвана содействовать:

- а) внедрению физической культуры в повседневную жизнь советских людей;
- б) вовлечению в регулярные занятия физической культурой и спортом людей разного возраста;
- в) массовому развитию спорта и воспитанию спортивных талантов.

Таковы в общих чертах основные цели и задачи нового Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, решение которых осуществляется с учетом возрастных особенностей сдающих нормы.

Главные отличия нового комплекса ГТО от предшествующих заключаются прежде всего в том, что теперь введена единая возрастная нормативная основа для всех его ступеней. Значительно расширились возрастные рамки. Они предусматривают сдачу норм и требований людьми от 10 до 60 лет. Если раньше комплекс ГТО имел три ступени, то теперь их стало пять. Появились две новые ступени для школьников 10—13 лет и для людей старшего возраста — женщин до 55 лет и мужчин до 60 лет.

В целях стимулирования более высокого уровня спортивного мастерства определены нормативы ГТО на серебряный или золотой значок, для четвертой ступени

предусмотрен золотой значок с отличием. Учрежден также почетный знак ГТО.

С 1 января 1977 года введен ряд новых нагрудных значков ГТО — I, IV и V ступеней для вторых возрастных групп (ранее значки этих трех ступеней были одинаковыми как для первой, так и второй возрастной группы). Они имеют форму пятиугольника с заваленными сторонами, покрыты эмалью, соответствующей цвету значка ГТО данной ступени первой возрастной группы. В центре пятиугольника — рельефное изображение ступени.

Такие значки вручаются мальчикам и девочкам 12—13 лет (I ступень), мужчинам 29—39 лет и женщинам 29—34 лет (IV ступень), мужчинам 50—60 лет и женщинам 45—55 лет (V ступень).

Нельзя не упомянуть и о том, что сама награда сильным, ловким, смелым и выносливым выглядит теперь иначе. Это — пятиконечная лучистая звезда, выполненная из белого (для серебряного значка) или желтого (для золотого) металла, на которую наложено изображение шестерни и двух расходящихся колес. Окраска центра значка меняется в зависимости от ступени: зеленый — для первой ступени, голубой — для второй, синий — для третьей, белый — для четвертой и красный — для пятой. Каждая ступень обозначена на значке римской цифрой. На золотом с отличием значке добавлена красная эмалевая ленточка с надписью «Отличник». Автор эскиза значка — заслуженный мастер спорта из Алма-Аты, один из зачинателей альпинизма в Казахстане — Евгений Колокольников.

Каждая ступень комплекса ГТО состоит из двух разделов:

а) раздел требований предусматривает изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гигиенической гимнастики.

**Примечание:** В III ступени комплекса ГТО в разделе требований предусматривается программа начальной военной подготовки;

б) раздел норм включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека (сила, выносливость, быстрота, ловкость), а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными

навыками (бег на скорость и на выносливость, силовые упражнения, прыжки в высоту и длину, метания, лыжные гонки, плавание и др.).

Руководство работой по подготовке значкистов ГТО и контроль в республиках, краях, областях, городах и районах осуществляют соответствующие комитеты по физической культуре и спорту.

Министерства и ведомства, профсоюзные и комсомольские организации и советы ДСО организуют работу по подготовке значкистов комплекса ГТО в своих подведомственных организациях. Комитеты ДОСААФ, органы здравоохранения, Общества Красного Креста и Красного Полумесяца организуют практическую работу по подготовке населения к выполнению норм и требований по своим разделам.

Организацию всей работы по подготовке значкистов комплекса ГТО обеспечивают:

а) в общеобразовательных школах, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведениях — преподаватели и руководители физического воспитания, кафедры (курсы) физического воспитания, военной подготовки и гражданской обороны, советы коллективов физической культуры, правления спортивных клубов под общим руководством и контролем директоров (ректоров) учебных заведений при непосредственном участии профсоюзных, комсомольских и других общественных организаций;

б) на предприятиях, стройках, в учреждениях, совхозах и колхозах — инструкторы, тренеры, инструкторы-методисты по производственной гимнастике, советы коллективов физической культуры, правления спортивных клубов под руководством фабрично-заводских и местных комитетов профсоюзов совместно с комсомольскими организациями, штабами гражданской обороны, организациями ДОСААФ и при участии администрации предприятий,строек, учреждений, совхозов и правлений колхозов.

Подготовка населения к сдаче норм комплекса ГТО осуществляется по программам занятий для секций по видам спорта, групп здоровья, общей физической подготовки и комплекса ГТО;

в) в организациях ДОСААФ — комитеты общества, дома обороны, технические клубы по программам подготовки специалистов военно-технических специальностей;

г) на спортивных сооружениях, в парках культуры и

отдыха, в жилищно-эксплуатационных конторах, спортивных, оздоровительных и пионерских лагерях — администрация, инструкторы, педагоги-организаторы и общественные советы.

Ответственная роль возложена на комиссии по комплексу ГТО, которые должны быть при спорткомитетах, советах ДСО, а также коллективах физической культуры и спортивных клубах. В них включаются специалисты физической культуры, представители общественных организаций, соответствующих органов просвещения, здравоохранения, военкоматов, штабов гражданской обороны, комитетов ДОСААФ и других организаций.

Персональный состав комиссий утверждается приказом соответствующего комитета по физической культуре и спорту.

Специальный раздел в Положении о Всесоюзном физкультурном комплексе ГТО посвящен организации сдачи населением норм комплекса ГТО.

К сдаче допускаются лица, имеющие разрешение врача на занятия физической культурой и спортом и прошедшие предварительную подготовку.

Сдача норм комплекса ГТО засчитывается по результатам, показанным в соревнованиях по отдельным видам спорта или по многоборьям (летнему и зимнему, состоящим из 3—5 видов). Соревнования проводятся согласно действующим правилам по видам спорта. В целях выявления лучших многоборцев по комплексу ГТО может применяться оценка результатов соревнований по таблице очков.

В отдельных случаях допускается сдача норм на контрольных уроках физической культуры в общеобразовательных школах, профессионально-технических и других учебных заведениях.

Сдача зачетов по теоретическим и другим требованиям комплекса ГТО засчитывается согласно условиям, установленным по каждому виду испытаний. Разрешается выполнение требований и норм комплекса ГТО только в пределах возрастных групп (на I, II и III возрастных ступенях в течение одного года, на IV, V ступенях — на протяжении двух лет).

Результаты выполнения требований и норм комплекса ГТО учащимися общеобразовательных школ, профессионально-технических, высших и средних специальных учебных заведений вносятся в классные (групповые)

журналы учета работы или ведомости. Во всех других случаях учет ведется по ведомостям или зачетным карточкам с указанием даты выполнения норм и требований.

Право записи сдачи норм комплекса ГТО во все указанные документы предоставляется преподавателям физического воспитания, инструкторам, тренерам, членам комиссий по комплексу ГТО и судьям соревнований. Лицам, выбывшим из коллектива физкультуры и не полностью сдавшим нормы комплекса ГТО, выдается зачетная карточка, заверенная печатью в соответствующей спортивной организации.

Отмена и замена норм комплекса ГТО по лыжам и плаванию производится в случаях крайней необходимости постановлением республиканского комитета по физической культуре и спорту. Нормы по плаванию могут быть отменены только временно, без замены их другими нормами.

Лицам, полностью выполнившим требования и нормы комплекса ГТО, вручаются значки и удостоверения установленного образца, утвержденные Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

При утере значка или удостоверения их дубликаты не выдаются. Для получения значка или удостоверения необходимо повторно выполнить все нормы и требования соответствующей ступени комплекса ГТО.

Каждый факт неоправданной задержки вручения значков ГТО, говорится в специальном приказе Спорткомитета СССР, принятом летом 1974 года, рассматривается как грубое нарушение Положения о Всесоюзном физкультурном комплексе ГТО; физкультурные работники, допустившие подобные нарушения, привлекаются к самой строгой ответственности.

И, наконец, важное «правило», о котором не должны забывать обладатели золотых и серебряных значков ГТО: знак мужества, бодрости и здоровья носится на правой стороне груди.

### **Мера мастерства**

Единая всесоюзная спортивная классификация призвана содействовать дальнейшему массовому развитию физической культуры и спорта в стране, внедрению их в быт советского народа, привлечению молодежи и взрос-

лых к систематическим занятиям спортом, всесторонней подготовленности спортсменов и повышению их мастерства. Последовательное повышение разрядных норм и требований заставляет спортсменов и их наставников искать и находить новые методы подготовки, постоянно совершенствовать спортивную технику и тактику, применять более прогрессивные формы и методы тренировки, изучать новейшие достижения науки и передовой опыт в этой области.

Как отмечается в постановлении Спорткомитета СССР о новой Единой всесоюзной спортивной классификации на 1977—1980 гг., предыдущая классификация, действовавшая в период 1973—1976 гг., способствовала дальнейшему массовому развитию физической культуры и спорта, повышению мастерства и успешному выступлению советских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях, зимних и летних Олимпийских играх 1976 года.

Определенные сдвиги произошли в научном обосновании норм и требований классификации. К изучению ее проблем, помимо научной группы Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, были привлечены ряд институтов физической культуры, видные ученые и специалисты. В 1976 году прошла I Всесоюзная научно-практическая конференция по проблемам спортивной классификации, где были намечены планы дальнейшего углубления исследовательской работы.

Новая Единая всесоюзная спортивная классификация на 1977—1980 гг. подготовлена на основе всестороннего развития видов спорта, темпов роста спортивного мастерства с учетом активного внедрения достижений науки, техники, медицины в процесс подготовки спортсменов. Усовершенствованы многие ее положения, требования и условия, повышены нормативы, особенно в звене высших спортивных разрядов. И что наиболее важно — значительно усилена взаимосвязь спортивной классификации и комплекса ГТО.

Каковы же основные положения спортивной классификации?

Прежде всего необходимо подчеркнуть, что все руководство работой по развитию видов спорта, по которым присваиваются спортивные звания и разряды, осуществляется Комитетом по физической культуре и спорту при

Совете Министров СССР, Центральным советом по туризму и экскурсиям ВЦСПС (ориентирование на местности и туризм), Спортивным комитетом Министерства обороны СССР (военно-прикладные виды спорта и упражнения), МВД СССР (служебное многоборье), Центральным Комитетом Добровольного Общества Содействия Армии, Aviации и Флоту СССР.

Кроме того, на основании Положения о Единой всесоюзной спортивной классификации, по согласованию со Споркомитетом СССР, комитеты по физической культуре и спорту при советах министров союзных республик разрабатывают и утверждают разрядные нормы и требования по национальным видам спорта.

Показателями спортивных достижений различного уровня трудности служат разрядные нормы и требования. Установлены они с учетом особенностей вида спорта, пола и возраста спортсменов. Выражены разрядные нормы в мерах времени, расстояния и других количественных показателях, а разрядные требования предусматривают завоевание установленного места на соревнованиях того или иного масштаба, участие в составе команд, занявших на соревнованиях какое-либо место, достижение победы над спортсменами определенных разрядов.

В отдельных видах спорта (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, конькобежный спорт и др.) могут быть как разрядные нормы, так и разрядные требования. В таких видах спорта, как спортивные игры, все виды борьбы, бокс, фехтование и другие, имеются только разрядные требования.

Теперь о том, как происходит присвоение спортивных званий и разрядов. Присваиваются они спортсменам, выполнившим разрядные нормы и требования, установленные для данных разрядов, и сдавшим нормы комплекса ГТО в соответствии с возрастом. При этом спортсмены должны успешно выполнять предусмотренные в установленных программах и в индивидуальных планах требования по общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической, морально-волевой подготовке и участию в спортивных соревнованиях. Обязательное требование — показ результатов на соревнованиях, которые предусмотрены календарными планами и обслуживаются судьями соответствующей квалификации. Так, звание «Мастер спорта СССР» может быть присвоено лишь в том случае, если в состав судейской коллегии соревно-

ваний входили двое судей всесоюзной категории или трое судей республиканской категории.

Спортивные звания и разряды присваиваются спортсменам в возрастных категориях, установленных правилами соревнований и условиями выполнения разрядных норм и требований по видам спорта спортивной классификации.

Юношам и девушкам, выполнившим нормы и требования юношеских разрядов, могут присваиваться соответственно III, II, I спортивные разряды и разряд «Кандидат в мастера спорта», а также спортивные звания в тех видах спорта, в которых они допускаются к участию в соревнованиях взрослых на основании существующих правил и установленных норм нагрузок.

Спортивный разряд действителен лишь в течение двух лет со дня выполнения разрядных норм или требований. После этого срока спортсмен выступает на соревнованиях в соответствующих разрядных группах до подтверждения разряда или перехода в вышестоящий разряд. Выполнение разрядных требований засчитывается только за победы над спортсменами, имеющими к началу соревнований соответствующие звания и разряды.

Спортсмены, получившие те или иные спортивные звания и разряды, обладают определенными правами и вместе с тем на них возлагаются определенные обязанности. Они должны: вести себя в духе морального кодекса строителя коммунизма и требований советской спортивной этики; систематически повышать свой политический и культурный уровень, физическую подготовленность и спортивное мастерство; состоять в коллективе физической культуры (спортивный клуб, спортивная школа) и систематически участвовать в соревнованиях за свою спортивную организацию; соблюдать спортивный режим, гигиенические требования, укреплять свое здоровье, постоянно находиться под врачебным контролем; активно участвовать в общественной работе, передавать другим спортсменам свой спортивный опыт и знания.

При нарушении морального кодекса, советской спортивной этики спортсмен может быть лишен присвоенного ему звания или разряда, ему может быть не засчитано выполнение разрядной нормы и требования спортивной классификации.

Спортсмены, которым присвоены спортивные звания и разряды, обладают преимуществом при поступлении в

спортивные школы и физкультурные учебные заведения, имея равные другие показатели вступительных экзаменов.

### **С пользой для военного дела**

Каждый из нас со школьной скамьи помнит призывные строки В. Маяковского: «Мускул свой, дыхание и тело тренируй с пользой для военного дела». И в наши дни физическая подготовка юношей допризывного и призывного возрастов рассматривается как важная составная часть военно-патриотического воспитания подрастающего поколения.

Основатель Коммунистической партии и Советского государства Владимир Ильич Ленин завещал нам беречь и защищать свое Отечество стойко, мужественно, не щадя жизни.

Наша страна стоит за свободное и независимое развитие всех народов, стремится вместе с другими социалистическими государствами обеспечить благоприятные международные условия для построения коммунизма. Но пока остается опасность войн, Вооруженные Силы СССР должны быть в постоянной готовности к решительному отпору любого агрессора.

«Проводя последовательную миролюбивую политику, — говорится в постановлении ЦК КПСС «О 30-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов», — Коммунистическая партия и Советское правительство проявляют постоянную заботу об укреплении оборонного могущества социалистической Родины, воспитании советских людей в духе высокой бдительности, делают все для того, чтобы мирный труд и безопасность страны были надежно защищены».

Ленинские заветы о защите социалистического Отечества нашли яркое выражение в основном законе нашего государства — Конституции СССР, где сказано: «Защита социалистического Отечества есть священный долг каждого гражданина СССР». Но чтобы этот высокий гражданский долг, требующий больших знаний, огромного напряжения моральных и физических сил, выполнить с честью, перед призывом на действительную военную службу в армию или на флот молодой человек должен быть соответствующим образом подготовлен. Отчизна может доверить современное оружие, первоклас-

сную боевую технику только людям мужественным, сильным, ловким и выносливым.

Очень важно поэтому, чтобы каждый призывник был физически закаленным, обладал высокими морально-политическими качествами. В Российской Федерации, на Украине, в Белоруссии и Литве накоплен немалый опыт по физической подготовке будущих воинов. В Ленинграде, Минске и Волгограде, например, интересно проводят походы комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой трудовой славы советского народа. Масштабный размах приобрели военно-спортивные игры «Зарница» и «Орленок» на донецкой земле. Доброй традицией в Литве стали соревнования по сдаче норм ГТО и военно-прикладным видам спорта на призы дважды Героя Советского Союза генерала армии И. Черняховского и других героев Великой Отечественной войны.

Полезную работу ведут оборонно-спортивные лагеря в Подмосковье, пункты начальной военной подготовки в Карачаево-Черкессии. Поучительный опыт можно почерпнуть в московских военно-патриотических клубах. Примером плодотворной работы с призывниками в сельской местности служит Полтавщина.

Первостепенное значение во всей этой многообразной работе отводится Всесоюзному физкультурному комплексу ГТО. Перед его III ступенью — «Сила и мужество», которая рассчитана на юношей и девушек 16—18 лет, поставлена совершенно четкая и определенная задача: совершенствование физической подготовленности молодежи для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах СССР.

В бакинское ГПТУ № 74 имени 50-летия ВЛКСМ часто приходят письма из самых разных воинских подразделений. В них слова сердечной благодарности заслуженному деятелю физической культуры и спорта Азербайджанской ССР Г. Караеву, вот уже более тридцати лет руководящему в этом училище физическим воспитанием. «Комплекс ГТО — ключ к отличной службе!» — под таким девизом проводится военно-патриотическое воспитание и спортивно-массовая работа в училище, готовящем достойное пополнение рабочему классу Баку.

Какими же качествами должен обладать советский воин?

Прежде всего он должен беспредельно любить свою Родину, быть преданным народу, обладать выдержкой и

мужеством, умело владеть современным оружием и мощной боевой техникой. И вместе с тем он должен быть сильным, выносливым, разносторонне физически развитым. Вот почему каждый юноша еще до призыва в Вооруженные Силы обязан приобретать военные знания и навыки, закалять свое здоровье, воспитывать в себе высокие морально-волевые качества. В этом ему поможет начальная военная подготовка, которая проводится в общеобразовательных школах, средних специальных учебных заведениях, училищах профессионально-технического образования, а также на учебных пунктах предприятий, организаций, учреждений, совхозов и колхозов.

Добросовестное изучение военного дела в системе начальной военной подготовки — патриотический долг каждого молодого человека нашей Родины!

Введение нового Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО оказало положительное влияние на организацию физической и военно-технической подготовки юношей допризывного и призывного возрастов, осуществляемой в соответствии с требованиями закона «О всеобщей воинской обязанности». Более стройную систему и последовательность физкультурно-массовая и спортивная работа приобрела на учебных пунктах начальной военной подготовки. Расширилась сеть военно-спортивных лагерей, где допризывники осваивают военно-технические специальности и получают физическую закалку.

Повышению качества этой важной работы по формированию сознательной готовности к выполнению высокой и почетной обязанности гражданина Советского Союза — готовности с оружием в руках защищать завоевания Великого Октября способствуют проведение всесоюзного похода по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа, всесоюзной комсомольской военно-спортивной игры «Орленок», всесоюзной пионерской военно-спортивной игры «Зарница», создание военно-патриотических клубов, проведение спартакиад по многоборью ГТО, телевизионных соревнований по военно-техническим видам спорта.

Комплекс ГТО, активизировав деятельность ДОСААФ, комсомольских и физкультурных организаций по массовому развитию физической культуры и спорта, тем самым помогает готовить хорошее пополнение в ряды Советской Армии.

Советский народ вот уже более тридцати лет живет

и работает спокойно. На страже его созидательного труда и безопасности страны бдительно стоят Советские Вооруженные Силы. «Наша армия, — сказал на собрании избирателей Бауманского избирательного округа Москвы Генеральный секретарь ЦК КПСС Л. И. Брежнев, — это армия мира, она оберегает вместе с армиями братских стран нашу безопасность и наш мирный труд. Наш народ за это любит наши Вооруженные Силы».

Дело чести всех причастных к подготовке будущих воинов организаций, в том числе и физкультурных, воспитывать молодых патриотов так, чтобы под боевые знамена наших доблестных Вооруженных Сил они вставали со значками ГТО на груди, беззаветно преданными коммунистическим идеям, исполненные готовности отдать все силы, всю энергию честному служению социалистическому Отечеству.

### **С миссией доброй воли**

Международные связи советских спортивных организаций с зарубежными составляют почти треть всего культурного обмена нашей страны с другими государствами. Ежегодно тысячи наших спортсменов выезжают на соревнования в различные уголки мира и, в свою очередь, принимают у себя, на своих стадионах, многочисленных гостей — посланцев доброй воли из других стран.

Высок и незыблем авторитет спортсменов СССР на мировой арене. Честностью и благородством, мужеством и общительностью они снискали всеобщее уважение и признательность. Советские спортсмены отправляются на международные соревнования с миссией доброй воли и своим поведением и блестящими выступлениями утверждают принципы дружбы, равенства во имя прогресса спорта, во имя братства между всеми народами, во имя чести и славы своей Родины!

Особенно тесные контакты у советских спортсменов установились со спортивными организациями социалистических стран. Как и в других областях братского сотрудничества, эти связи с каждым годом все более крепнут. Весьма плодотворны, в частности, спортивные связи с Кубой. Об этом заявил в интервью корреспонденту газеты «Советский спорт» побывавший в нашей стране генеральный директор кубинского Национального институ-

та физического воспитания, спорта и отдыха (ИНДЕР) Хорхе Гарсия Банго: «Главная цель нашей поездки заключалась в изучении организационных основ структуры советского спортивного движения. Кроме того, нас интересовали проблемы развития спортивной науки в СССР, новейшие достижения методики, организации системы физического воспитания молодежи. Мне приятно отметить, что поездка оказалась очень интересной. За время пребывания в вашей стране мы беседовали с ведущими советскими тренерами, учеными. Эти встречи принесли взаимную пользу».

А когда в Гаване завершился первый чемпионат мира по боксу (1974), принеший мастерам ринга острова Свободы пять золотых медалей, президент Федерации бокса Кубы Вальдо Сантьяго отметил, что большую роль в подготовке сборной и становлении кубинской школы бокса сыграли советские специалисты Андрей Червоненко и Василий Романов.

Советские специалисты и спортсмены помогали постигать секреты высшего мастерства гимнастам ГДР, штангистам Болгарии, борцам Монголии, хоккеистам Польши. Содружество спортсменов стран социализма — это союз единомышленников, взаимно обогащающий друг друга опытом и знаниями, содействующий процветанию физической культуры братских стран.

Спортивные организации социалистических стран перешли от отдельных форм международных связей к долговременному сотрудничеству. Цель заключенных договоров — обеспечить подъем массового спорта и достижение высшего мастерства.

Братское сотрудничество спортсменов социалистических стран — образец бескорыстной помощи друг другу в развитии и совершенствовании многих видов спорта, в совместных научных поисках. Это сотрудничество многогранно. Регулярно проводятся встречи и матчи более чем по сорока видам спорта, совместные тренировки. Причем дружеские соревнования проводятся как на уровне национальных сборных команд и сборных союзных республик, так и на уровне отдельных спортивных обществ и клубов.

Все шире становится творческий обмен по научным и организационным проблемам физического воспитания, по вопросам методики тренировки, спортивной техники. Во многих институтах физической культуры обучаются студенты и аспиранты из братских стран.

Весомый вклад в дело международного сотрудничества и прогресса спорта вносят популярные, ставшие доброй традицией соревнования: такие, как велогонка Мира, состязания юных спортсменов братских стран — «Дружба», «Неделя Балтийского моря», мемориалы памяти знаменитых спортсменов и многие другие.

Спортивная интеграция помогает всем социалистическим странам добиваться новых высот. В развитии многих видов спорта они идут впереди, и авторитет их от олимпиады к олимпиаде неуклонно возрастает. Показательны в этом смысле старты в Инсбруке и Монреале. На Играх 1976 года в первой десятке ведущих спортивных держав оказалось шесть социалистических стран. Если прибегнуть к общепринятой системе подсчета очков в неофициальном командном первенстве, то получим следующие цифры: на первом месте — СССР (980,5 очка), на втором — ГДР (771,5), на пятом — Польша (192), на шестом — Румыния (179,5), на восьмом — Болгария (166,5) и на девятом — Венгрия (156,5).

Особенно убедительным был успех наших братских стран в Монреале, когда в непривычных условиях на Американском континенте, в исключительно острой спортивной борьбе олимпийцы социалистических стран завоевали более половины медалей (58%) и очков (55%). Характерно и другое: олимпийцы США впервые в истории Игр оказались лишь на третьем месте. Их обошли не только спортсмены СССР, но и ГДР.

Победа очевидная. И это вынуждена была признать даже буржуазная пресса. Вот что, к примеру, написал Д. Долдсборо в газете «Интернэшнл геральд трибюн»: «Думаю, западноевропейским нациям было не слишком весело видеть, как на XXI летних Олимпийских играх в Монреале их спортсмены намного отставали от атлетов из стран Восточной Европы. А результаты Олимпиады вовсе не оставили никаких сомнений в том, что в европейском спорте Запад уже не в силах на равных конкурировать с Востоком... Результаты Олимпиады говорят сами за себя. Среди 10 стран, завоевавших в Монреале наибольшее число золотых наград, сразу шесть восточноевропейских...»

Крепнут и расширяются спортивные связи СССР с развивающимися государствами Африки и Азии. Наши спортивные организации помогают развить массовый спорт в странах, вставших на самостоятельный путь раз-

вития, направляя им методическую литературу, спортивный инвентарь, оборудование. В советском физкультурном движении молодые независимые государства, освободившиеся от колониального ига, видят яркий пример, наглядно убеждающий в том, что добиться подлинной массовости и мастерства в спорте за короткий исторический срок можно лишь при условии уничтожения всех форм эксплуатации и угнетения.

Крепнут международные связи советских спортсменов со спортсменами Финляндии, Франции, Италии, Мексики, Японии, Канады и других капиталистических стран. Регулярными стали встречи сборных команд СССР и США по различным видам спорта. Спортивные организации Советского Союза и любительский атлетический союз США (ААЮ) договорились об обмене опытом между командами по баскетболу, вольной борьбе, боксу, водному поло, гимнастике, легкой атлетике, плаванию, прыжкам в воду, фехтованию, прыжкам на батуте, акробатике, стрельбе. Осуществляется обмен ведущими тренерами по вольной борьбе, баскетболу, плаванию, легкой атлетике и другим видам спорта. Проводятся совместные теоретические конференции и симпозиумы по вопросам спортивной медицины, физиологии спорта, биохимии.

Советские спортсмены щедро делятся своим опытом, знаниями. Они поддерживают спортивные контакты более чем со ста странами мира, каждый год принимают свыше шестисот зарубежных делегаций. Представители СССР — ученые, тренеры, судьи, врачи — участвуют в работе самых различных международных спортивных федераций и объединений. наших специалистов приглашают за рубеж для работы, консультаций, обмена информацией. И они щедро и бескорыстно передают свой богатый опыт зарубежным спортсменам.

Лучшие специалисты — боксер Сергей Щербаков, гимнасты Альберт Азарян, Владимир Беляков, стрелок Николай Дурнев, легкоатлет Леонид Щербаков, футболисты Анатолий Акимов, Игорь Нетто, хоккеисты Вениамин Александров, Валерий Никитин, гребец Степан Ощепков и многие другие, известные в прошлом мастера советского спорта, побывали в самых различных государствах Европы, Азии, Африки и Америки. С помощью советских специалистов растет, набирает силу спорт наших друзей. И в этом — одно из ярких проявлений подлинного интернационализма, который присущ всему советскому народу.

## Родины своей ради

С чувством законной гордости оглядываемся мы на путь, который проделал наш народ после Великой Октябрьской социалистической революции, отмечаем большие перемены, которые произошли во всем — в промышленности, сельском хозяйстве, науке, культуре. Не составляет исключения и физическая культура. Чтобы лучше понять и оценить те успехи, которых достигло сегодня советское спортивное движение, необходимо вспомнить некоторые факты из истории отечественного спорта.

Испокон веков русские люди славились своей молодецкой удалью и богатырской силой. Из гущи народа вышли такие великолепные спортсмены, как Иван Поддубный, Сергей Елисеев, Николай Струнников, Сергей Уточкин, Николай Панин-Коломенкин. Пробиваться им к вершинам славы было нелегко: спорт в дореволюционной России был привилегией имущих классов. В 1910 и 1911 годах никто из зарубежных конькобежцев не мог сравниться со Струнниковым. Но и ему, двукратному чемпиону Европы и мира, которого за рубежом называли «славянским чудом», не удалось полностью раскрыть свой талант. Не имея материальной поддержки для поездки на чемпионат мира 1912 года, Струнников вынужден был уйти из спорта.

По уровню развития спорта буржуазная Россия плелась в хвосте. На Олимпийских играх 1912 года, проходивших в Стокгольме, ее посланцы не завоевали ни одной золотой медали, а в неофициальном зачете оказались в конце турнирной таблицы, позади финнов, датчан, норвежцев, бельгийцев. Официальная буржуазная пресса вынуждена была признать это крупным и позорным поражением. Однако, вместо того чтобы после «спортивной Цусимы» принять хотя бы элементарные меры для подъема спорта в стране, один из высокопоставленных чинуш, заправлявших спортом, причину стокгольмского провала объяснил... «неспособностью русских к спорту».

А эти «неспособные» спустя сорок лет, дебютировав на олимпийских играх, во весь голос заявили о лидерстве советского спорта.

На всех континентах гремит ныне слава наших спортсменов. Каждый день мир узнает о все новых их успехах, блестящих победах, одерживаемых в международных соревнованиях разного масштаба. Самые популярные, са-

мые представительные из них, как известно, — олимпийские игры, которые проводятся раз в четыре года. Увлекательна, полна интереснейших событий история этих крупнейших спортивных форумов современности. И они ярко свидетельствуют об уверенной победной поступи советского спорта. Если суммировать все золотые, серебряные и бронзовые медали, завоеванные нашими олимпийцами на летних и зимних Играх, то цифра получится внушительная — около восьмисот.

1952 год. XV Олимпийские игры, проходившие в столице Финляндии, открыли новую эру в международном олимпийском движении. Впервые в них приняли участие советские спортсмены. Они установили два мировых и шесть олимпийских рекордов и завоевали 71 медаль: 22 золотые, 30 серебряных и 19 бронзовых. В неофициальном командном зачете набрали 494 очка — столько же, сколько и спортсмены США.

В 1956 году олимпийцев впервые принимал «Зеленый континент». В Мельбурне в центре внимания находились посланцы СССР — Лариса Латынина, Виктор Чукарин, Юрий Тюкалов, Геннадий Шатков, Федор Богдановский и многие другие. Советские мастера покорили своими яркими выступлениями зрителей. А подлинным героем Игр единодушно был признан наш стайер Владимир Куц, одержавший убедительные победы в беге на 5000 и 10 000 м и установивший олимпийские рекорды на обеих дистанциях.

«Борьба гигантов», как назвала зарубежная пресса поединок олимпийцев СССР и США, завершилась полным триумфом советских спортсменов. Ко дню закрытия Игр в их активе значилось 37 золотых, 29 серебряных и 32 бронзовые медали, 622,5 очка в неофициальном общекомандном зачете. Спортсмены США проиграли, набрав лишь 497,5 очка.

XVII Олимпийские игры в 1960 г. во многих отношениях оказались рекордными: 84 страны прислали в Рим 5337 спортсменов (из них 537 женщин). Советские спортсмены завоевали здесь 43 золотые, 29 серебряных и 31 бронзовую медаль и набрали 682,5 очка!

Выступление советских спортсменов на XVII Олимпийских играх было оценено зарубежной прессой как выдающийся успех Советского Союза. Газета «Унита» писала, что «победа советских спортсменов является вместе с тем новым успехом той организации общества, которая

уже дала столько доказательств своего превосходства в области науки, техники, культуры, утверждая самые высокие качества человека, впервые в истории получившего возможность полностью проявить все свои способности».

Еще большего успеха советские спортсмены добились в 1972 г. В Мюнхене на XX Олимпийских играх посланцы СССР завоевали 50 золотых, 27 серебряных, 22 бронзовых медали!

Много радости советским любителям спорта принесли зимние и летние Олимпийские игры 1976 года. Полной, безраздельной победы добились наши олимпийцы в Инсбруке, где проходила XII Белая олимпиада. Они завоевали 13 золотых, 6 серебряных, 8 бронзовых медалей и набрали в неофициальном общекомандном первенстве 192 очка, опередив на 57 очков занявшую второе место сборную ГДР. Такого успеха не знала ни одна страна за всю историю зимних Игр.

Блестящую победу полпреды советского спорта одержали и в Монреале, на XXI летних Олимпийских играх. На их счету — 47 золотых, 43 серебряные и 35 бронзовых медалей. Из 25 видов олимпийской программы посланцы СССР заняли командные места в тройке сильнейших стран в 19 видах, в том числе 8 первых, 7 вторых и 4 третьих. Из 430 наших олимпийцев, стартовавших на канадской земле, 259 вернулись с медалями разного достоинства. И, наконец, об очках, набранных в неофициальном общекомандном зачете. Сумма их оказалась рекордной — 788,5.

Есть у композитора Александры Пахмутовой песня «Герои спорта», посвященная советским олимпийцам. Прозвучала она впервые под мюнхенским небом в пору XX Игр. Каждый новый рабочий день советской команды начинался с бодрящей, зовущей на спортивные подвиги мелодии, со взволнованных слов:

Шествуй на Олимп гордо,  
К солнечной стремись награде,  
Ради красоты спорта  
Родины своей ради!

Родины своей ради сражались и сражаются, побеждали и побеждают наши олимпийцы. Их замечательный подвиг, высоко отмеченный страной, — достойный пример для тех, кто продолжает эстафету славных спортивных побед.

## Посол мира

Спорт давно стал полномочным послом мира, признанным и действенным средством международного общения, сплочения народов в борьбе за мир и дружбу. Олимпийские игры, чемпионаты континентов и мира, традиционные международные матчи, турниры и другие крупные соревнования позволяют спортсменам разных стран лучше узнать друг друга, помогают им повышать свое мастерство, добиваться выдающихся результатов.

Весною 1973 года в Вене проходила I Европейская спортивная конференция. Ее девиз — «Возрастающая роль спорта для человечества в современном обществе и деле укрепления мира, дружбы между народами, взаимопонимания и сотрудничества в рамках деятельности национальных спортивных организаций Европы» — говорит сам за себя. Генеральный секретарь ЮНЕСКО Рене Майо, выступая на этой конференции, подчеркнул: «Спорт обладает таким огромным зрительным залом, такой массовой трибуной, что в состоянии весьма ощутимо влиять на формирование личности. Нигде так не концентрируются страсти, эмоции, как на стадионах. Если сравнить спорт с другими средствами воздействия на людей, то ни религия, ни культура не являются таким феноменом, как спорт, который, будучи эффективным фактором физической и духовной жизни, объединяет наибольшее число людей и смело перешагивает через границы».

Неизмеримо большой вклад в укрепление международных связей, в развитие олимпийских идей дружбы и сотрудничества вносят спортивные организации СССР. Они осуществляют взаимовыгодные спортивные контакты с более чем ста странами пяти континентов. Особенно важно подчеркнуть, что Советский Союз не только оказывает бескорыстную помощь спортсменам молодых развивающихся государств, освободившихся от колониализма, но и ведет активную, принципиальную борьбу за дальнейшую демократизацию международного спортивного движения, за повышение роли национальных олимпийских комитетов и международных спортивных федераций.

По настоянию представителей Советского Союза, сплотивших вокруг себя прогрессивные силы, во многих международных спортивных федерациях были приняты

решения, осуждающие политическую дискриминацию в спорте. И в том, что расисты Южно-Африканской Республики, где особенно процветают расовая политика и шовинизм по отношению к цветным спортсменам, оказались за бортом олимпийского движения, их заслуга.

Советские делегации всегда активно выступают на международных совещаниях с конкретными предложениями, направленными на расширение спортивного сотрудничества, на дальнейшее развитие олимпийского движения. Так было и на второй Европейской спортивной конференции, проходившей в 1975 году в Дрездене, где представители СССР выдвинули идею создания консультативного органа при ЮНЕСКО. Так было и спустя год в Париже, на I Международной конференции министров спорта и руководящих работников, ответственных за развитие физической культуры и спорта, которая поддержала предложение советской делегации и приняла решение о необходимости создания при ЮНЕСКО специального комитета по вопросам физической культуры и спорта. Председатель Спорткомитета СССР С. П. Павлов, выступая на этой конференции, убедительно показал, как усилиями государственных и общественных организаций у нас в стране осуществляется политика, направленная на укрепление здоровья самых широких слоев населения: «Органичное сочетание двух форм физического воспитания — государственной и общественной — позволяет нам поспевать в ногу с индустриальным веком и успешнее решать сложные проблемы гармоничного воспитания молодого поколения».

Примечательно, что не прошло и года, как в Париже — в здании ЮНЕСКО — по инициативе этой авторитетной международной организации была открыта выставка «60 лет советскому спорту». «Выставка наглядно показывает, что в СССР уделяется большое внимание развитию массовых видов спорта и спортивному воспитанию советских людей, — заявил на торжественной церемонии открытия представитель Генерального директора ЮНЕСКО, заведующий Европейским отделом П. Лебар. — Наилучшее подтверждение этому — огромный успех советских спортсменов на Олимпийских играх в Монреале».

Прекрасные результаты в деле укрепления взаимопонимания, доверия и сотрудничества между странами с

различным политическим и государственным строем приносят разного рода международные спортивные соревнования, совместные тренировочные сборы, исследования в области науки, спортивной медицины, спортивного строительства. А как восторженно встречают полпредов советского спорта за рубежом! Достаточно вспомнить, с каким триумфом прошли показательные выступления олимпийских чемпионки Людмилы Турищевой, Ольги Корбут и других советских гимнастов в крупнейших городах США и Англии. Публика воспринимала их не просто как непревзойденных спортсменов, но и как типичных представителей молодежи Советского Союза.

Большие успехи замечательных советских мастеров на чемпионатах мира и Европы, на зимних и летних олимпийских играх убедительно продемонстрировали всему миру великое преимущество социалистического строя, создавшего невиданные возможности для духовного и физического совершенствования трудящихся. Они еще раз показали, как ширится и мужает в нашей стране массовость физкультурного движения, которая позволяет растить тысячи первоклассных спортсменов. «Меня восхищает советский спорт, — заявил президент СИЕПС (Международный совет физического воспитания и спорта), лауреат Нобелевской премии Филипп Ноэль-Бейкер. — Я был в Советском Союзе и могу с полным правом утверждать, что советский спорт — эталон для подражания, пример для всех».

Знаменательная веха в истории спорта — решение сессии МОКа в Вене поручить организацию Олимпийских игр 1980 года столице Советского Союза Москве. Это — знак признания огромного вклада нашего спорта в развитие олимпийского движения, в укрепление его благородных идей.

Московская олимпиада, вне всякого сомнения, станет знаменательным событием в деле объединения спортивной молодежи всех континентов, в борьбе за укрепление мира на земле, в осуществлении Программы мира, провозглашенной и осуществляемой Страной Великого Октября.

Спорт — посол мира! Советские спортсмены и впредь будут упрочивать свои международные связи, расширять сотрудничество в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу, добиваться равноправия всех стран в международной спортивной жизни.

## **Для сдающих требования IV степени «Физическое совершенство»**

**(для мужчин 19—39 лет и женщин 19—34 лет)**

То же, что для сдающих III степень, и дополнительно:

— основные методические принципы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

— значение общей и специальной физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

### **Как взойти на Олимп!**

Каждый, кто готовится к стартам, к успешной сдаче норм и требований комплекса ГТО, безусловно, хочет полнее раскрыть свои физические способности. Успех на беговой дорожке, лыжне, в плавательном бассейне либо в стрелковом тире — объективный показатель мастерства. Крепнут мускулы, приобретается опыт, сильнее становится желание идти вперед и покорять все новые рубежи и высоты.

Путь в большой спорт — тернист и сложен. Для того чтобы добиться высоких результатов, нужно проявить свой характер, волю, настойчивость в тренировках. А они должны быть систематическими, многолетними. Успех гарантирован лишь тем, кто силен духом, настойчив, целеустремлен. Большой спорт — это упорный, повседневный труд!

Практически все здоровые люди могут по-настоящему серьезно заниматься спортом и добиться определенных успехов. Прежде всего для этого важно «найти» себя — выбрать такой вид спорта, который не только нравится, но и больше других соответствует индивидуальным особенностям — состоянию здоровья, степени физической подготовленности, строению организма, возрасту, характеру, профессии.

Однако рецептов, точно определяющих физические дарования того или иного человека, пока не существует. Известно лишь, какими оздоровительными ценностями обладают виды спорта. Подробно разработана также теория и методика физического воспитания. А зная основные законы обучения физическим упражнениям и спортивной тренировки, руководствуясь общепринятыми принципами организации и проведения самостоятельных за-

нятий физической культурой и спортом, вполне возможно добиться хороших результатов. Они, как показывает практический опыт и научные исследования, зависят главным образом, не от того, каким видом спорта занимается человек, а от того, сколько и как он им занимается.

Об этом приходится напоминать, потому что иногда неопытный физкультурник, уверовав в свои возможности, пытается форсированным путем добиться высокого спортивного разряда. Пользы от чрезмерных физических нагрузок, разумеется, быть не может. Наоборот, перегрузки, которые испытывает неподготовленный организм, таят самые пагубные последствия.

Особое внимание хотелось бы обратить на возрастные особенности. Каждый сдающий требования комплекса ГТО должен хорошо знать, что поступательное развитие функциональных возможностей человека продолжается до 25—30 лет. Причем к 18—20 годам происходит почти полное окостенение скелета, тело раздается в ширину, увеличивается вес. В этом возрасте биологические возможности организма человека приобретают высокую работоспособность и позволяют ему заниматься любыми видами спорта.

Дальнейший возраст — 21—30 лет — характерен тем, что к этому периоду заканчивается формирование вегетативных функций и достигается высокая степень их взаимодействия, значительно возрастают возможности развития всех физических качеств, а следовательно, не противопоказано применять на тренировках длительные и интенсивные нагрузки. И если в юношеском возрасте высоких результатов, как правило, спортсмены добиваются в скоростных упражнениях, а также в видах спорта, основанных на искусстве движений (фигурное катание на коньках, художественная и спортивная гимнастика), то в зрелом возрасте — в упражнениях на силу и выносливость.

Спортивная тренировка — важное средство всестороннего физического развития молодежи. Цель ее — укрепление здоровья, повышение работоспособности, овладение мастерством в избранном виде спорта. Путем систематических тренировок можно значительно расширить круг двигательных навыков и жизненно важных физических качеств, овладеть рациональной спортивной техникой и тактикой, воспитать морально-волевые качества. И очень важно, чтобы сам спортсмен подходил к процессу совер-

шепствования своего мастерства сознательно, строил свои занятия с учетом законов образования двигательного навыка, неукоснительно соблюдал правила общественной и личной гигиены. Осуществляется спортивная тренировка, как целостный процесс воспитания, обучения и физического развития, на основе общепринятых в советской педагогике и практике физического воспитания характерных для учебно-тренировочного процесса принципов. Ими и следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий.

На всех этапах физического воспитания должен прежде всего соблюдаться принцип всесторонности. На его основе строится вся учебно-тренировочная работа. Высокий моральный и культурный уровень, подбор средств гармонического развития мускулатуры и физических качеств — силы, ловкости, быстроты, выносливости — и необходимых в жизни двигательных навыков способствуют достижению наивысших результатов в избранном виде спорта. Основывается принцип всесторонности на физиологических положениях о взаимозависимости и взаимообусловленности функций всех органов и систем, органической их связи через центральную нервную систему.

Принцип воспитывающего обучения выражается в требовании осуществлять воспитание через содержание, методы и организацию обучения на основе высоко нравственных принципов. Систематически тренируясь, каждый может убедиться в благотворном влиянии физических упражнений, рационального режима и других средств физической культуры на общее самочувствие и укрепление здоровья, на воспитание организованности и воли.

Известный русский педагог, основатель теории физического воспитания в России П. Ф. Лесгафт, выдвигая требование сознательности применительно к процессу овладения физическими упражнениями, указывал, что занимающиеся должны проявлять волю и самостоятельность, должны научиться изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой. Только тогда, по его мнению, приобретает способность сознательно управлять своими движениями и целесообразно действовать в любых условиях.

Принцип сознательности и активности проявляется в осмысливании цели и задач обучения, инициативе, проникновении в сущность изучаемого. При обучении тому или иному физическому упражнению важно знать, что и как,

в какой последовательности следует выполнять, понимать, почему надо делать именно так, а не иначе. Важно также разбираться в том, как влияют на организм те или иные упражнения, отчего усиливается или ослабляется их действие. Высокосознательное отношение к тренировкам, углубленное изучение теории и методики физического воспитания позволяет нам анализировать проделанную работу, применяемые средства, обнаружить допущенные ошибки и быстро их исправлять. Следует также учесть, что в процессе овладения техникой и тактикой отдельных видов физических упражнений спортсмен знакомится с полезными сведениями из анатомии, физиологии, биохимии, гигиены и тем самым обогащает свои знания.

С принципом сознательности и активности тесно связан принцип систематичности и последовательности. Те знания, которые человек изучает последовательно и систематично, усваиваются сознательно и быстрее. Все новое должно непременно опираться на уже достигнутое, прочно усвоенное. Это обязательное правило должно быть применено и к физическим нагрузкам. Зависят они в основном от количества повторений движений, частоты и ритма этих повторений, темпа упражнений, силы и напряжения, с которыми выполняются. Усиливает воздействие физических упражнений на организм применение отягощений: гантелей, набивных мячей, гимнастических палок, резиновых амортизаторов и других вспомогательных предметов. Путем правильного подбора, дозировки, повторности физических упражнений, постепенного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок можно укрепить здоровье, заметно повысить работоспособность организма. А тренируясь нерегулярно, от случая к случаю, многого не добьешься.

Постепенность должна соблюдаться не только в объеме общей нагрузки на организм, в усложнении упражнений как по их структуре, так и по трудности выполнения. Принцип постепенности требует, чтобы задачи и требования, которые спортсмен ставит перед собой, усложнялись постепенно. Это неперемное условие прочного усвоения изучаемого, и осуществляться оно должно с учетом возможностей, с учетом количественных изменений, происшедших в организме в результате предыдущих тренировок. Принцип постепенности позволяет довести нагрузки в занятиях до высокого уровня, добиться значительного повышения работоспособности, высокой степени

тренированности, всестороннего развития организма и взаимной слаженности всех его функций.

Если же пренебречь этим принципом и в стремлении к возможно быстрому росту результатов резко повысить нагрузки, то вместо пользы получится вред. Перегрузки, вызванные форсированной тренировкой, приведут к перетренированности, что также пагубно, как и частые нарушения режима и всякого рода излишества. Каким бы видом спорта вы ни занимались, не забывайте, что интересы здоровья должны быть превыше всего!

Непосредственно связаны с принципом систематичности, активности и постепенности принципы наглядности, доступности и прочности.

Принцип наглядности в обучении один из важнейших. Использование его обогащает круг наших представлений, организует внимание, способствует развитию наблюдательности, мышления, творческого воображения. Наглядность (кинограммы, рисунки) способствует правильному овладению техникой физических упражнений, более четкому их выполнению.

Знания, умения и навыки, которыми вы стремитесь овладеть, должны быть доступными, т. е. соответствовать возрасту, индивидуальным особенностям, уровню физической подготовленности. При обучении физическим упражнениям, чтобы избежать перенапряжения сил и тем самым не нанести ущерб своему здоровью, рекомендуем руководствоваться известными мудрыми правилами: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному, от общего к частному.

Одна из главных задач обучения — получение прочных знаний, умений и навыков. Достигается это путем повторения и закрепления прорабатываемого материала. В физическом воспитании особенно важное значение принадлежит повторным действиям. В процессе тренировки такая повторная работа дозируется в соответствии с возможностями организма. Проверка прочности усвоения, а также тех изменений, которые происходят в состоянии здоровья, обеспечивается систематическим самоконтролем и врачебным контролем.

Все названные принципы тесно связаны между собой, взаимообусловлены. Каждый из них отражает лишь одну из сторон педагогического процесса. Творчески осуществляя их в единстве, в определенной системе и строгой последовательности, можно в полной мере овладеть физиче-

скими упражнениями и добиться высокой эффективности процесса спортивной тренировки. Особенно важно уметь подбирать упражнения, их форму, характер, интенсивность и продолжительность в соответствии со своими индивидуальными особенностями и возможностями. Причем чем выше квалификация спортсмена, тем большее значение приобретает индивидуальный подход, индивидуальный перспективный план тренировки. Однако принцип индивидуализации не означает, что все время надо готовиться самостоятельно, вне коллектива. Групповой метод организации занятий имеет свои плюсы и преимущества. Обычно совместные тренировки с товарищами проходят более продуктивно, более интересно. А это особенно важно. Ведь спорт — тренировки и участие в соревнованиях — должен доставлять удовольствие, «мышечную радость», повышать настроение. Тогда ценность физических упражнений возрастает и физиологический эффект от занятий получится высоким. И мир движений в этом случае будет дарить бодрость, здоровье, силу.

### **Фундамент грядущих побед**

Физическая культура и спорт — верные наши союзники. Кто с ними дружен, того легко узнать: он бодр, жизнерадостен, всегда подтянут и полон кипучей энергии. На берегу реки, озера, моря этот контраст между приверженцами спорта и теми, кто далек от него, особенно заметен. Облик гармонически развитого человека с атлетическим телосложением, красивой осанкой прекрасен.

Побывайте на стадионе или в гимнастическом зале, понаблюдайте, как стремительно проносится по беговой дорожке спринтер, как легко крутит «солнце» на перекладине гимнаст, и вы непременно загоритесь желанием быть таким же сильным и ловким. Такое стремление похвально и, главное, вполне осуществимо. Опыт чемпионов, известных мастеров показывает, что безграничная преданность и любовь к спорту, неувержимость в стремлении к намеченной цели творят чудеса: превращают слабых в сильных, неповоротливых в ловких, полных в подтянутых! Все дело в тренировке — хорошо продуманной и четко организованной.

Спортивная тренировка, как уже было сказано, — довольно сложный процесс. Она требует вдумчивости, осто-

рожности, соблюдения определенных принципов, высокой организации педагогического и врачебного контроля, обеспечения гигиенических условий. Но, кроме всего прочего, спортивная тренировка должна быть разнообразной. Занимаясь только одним полюбившимся видом спорта, многого не добьешься. Успешную подготовку спортсменов высокой квалификации обеспечивает лишь такая тренировка, которая строится прежде всего на органическом сочетании общей и специальной физической подготовки.

Благодаря общей физической подготовке можно достичь определенного уровня всестороннего развития тела, укрепить органы и системы организма, повысить их функциональные возможности, овладеть широким кругом двигательных навыков и умений.

Основное содержание общей физической подготовки составляют наиболее важные в жизни виды двигательной деятельности и упражнения с широким кругом воздействия, такие, как ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, передвижение на лыжах, игры подвижные и спортивные, а также всякого рода общеразвивающие упражнения. При подборе средств для общей физической подготовки следует учитывать специфику «своего» вида спорта. Так, бегуны на короткие дистанции обычно предпочитают прыжки, баскетбол, лыжники — кроссы, волейболисты — акробатику.

Конкретное свое воплощение общая физическая подготовка нашла во Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» и Единой всесоюзной спортивной классификации. В соответствии с их требованиями составлены все программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, высших, средних и специальных учебных заведений, спортивных секций. А спортсменам, выполнившим необходимые нормы и требования для получения спортивного звания и разряда, обязательно надлежит сдать нормативы комплекса ГТО в соответствии со своим возрастом.

Общая физическая подготовка — составная часть специальной спортивной тренировки. Обогащая спортсмена разнообразными двигательными навыками и умениями, она тем самым создает предпосылки для повышения мастерства в избранном виде спорта. Именно на основе разносторонней физической подготовленности строится специальная подготовка. Основные ее средства — упражнения для развития специфичных для данного вида спорта

физических качеств и более продуктивного освоения спортивной техники.

В современной системе спортивной тренировки специальная подготовка приобретает все большее значение. С помощью упражнений, используемых в избранном виде спорта, а также специально подобранных, которые обычно представляют собой часть или несколько движений, взятых из «специализации» или близких к ней упражнений, можно лучше развить органы и системы организма, его функциональные возможности, улучшить самые нужные физические качества, а заодно изучить и закрепить отдельные элементы и связки спортивной техники.

Все это, разумеется, очень важно, поскольку обучение технике движений и совершенствование мастерства продолжается на протяжении всего спортивного пути. Особенно полезны так называемые имитационные упражнения. У лыжников — это тренировка на лыжероллерах, у бегунов — специальные беговые упражнения, у конькобежцев — катание на роликовых коньках.

Насколько целенаправленная специализация в избранном виде спорта неразрывна с всесторонним физическим развитием, можно судить по следующему примеру. При воспитании такого важного физического качества, как выносливость, необходимо повышать и общую, и специальную выносливость — силовую, скоростную, либо выносливость в работе, требующей высокой координации движений. Средства воспитания общей выносливости — это прежде всего физические упражнения, характеризующиеся умеренной мощностью, значительной продолжительностью, непрерывностью, вовлечением в активную деятельность всех систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. К такого рода упражнениям относятся ходьба, бег, плавание, гребля, лыжные гонки и др. А вот средства воспитания специальной выносливости должны быть специфичными и обязательно включать ту самую деятельность, которая требует данного вида выносливости. Бегун на короткие дистанции, скажем, выбирает упражнения преимущественно скоростного характера, так как он в первую очередь заинтересован в развитии скоростной выносливости.

Каждое физическое упражнение, оказывая широкое воздействие на организм человека, имеет определенную преимущественную направленность на развитие какого-то

копкретного качества. По этому признаку физические упражнения принято разделять на упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Это позволяет спортсмену точно подбирать упражнения и, умело пользуясь самыми различными методами их выполнения (повторным, равномерным, переменным, интервальным, темповым, контрольным и т. п.), добиваться решения той или иной задачи.

Единство общей и специальной физической подготовки — фундамент побед, залог высоких достижений в спорте. Например, чемпион XVII Олимпийских игр Петр Болотников, блестяще выигравший в столице Италии финальный забег на 10 000 м, стайерским бегом всерьез увлекся, когда ему было уже двадцать три года. До этого будущий олимпийский чемпион занимался коньками, велосипедом, гимнастикой, как и все, любил футбол, много плавал, ходил на лыжах. Особенно удачно юный Болотников выступал в соревнованиях по велосипедным гонкам. А способности к бегу у него обнаружили, когда он проходил действительную службу в рядах Вооруженных Сил СССР. Вот тогда-то разносторонняя физическая подготовка, полученная в юности, и помогла ему добиться первых успехов на трассах легкоатлетического кросса, а затем после нескольких лет упорных тренировок завоевать золотую олимпийскую медаль.

Говоря о значении общей и специальной физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов, следует отметить и такое обстоятельство. Занимаясь в юности многими видами спорта, можно быстрее обнаружить у себя те или иные способности и избрать для себя наиболее подходящую специализацию. Скольким замечательным мастерам дала путевку в большой спорт, к примеру, легкая атлетика! Самый сильный в мире человек — наш прославленный штангист Василий Алексеев — начинал свою спортивную карьеру с метания диска и прыжков в высоту. А победитель VIII зимних Олимпийских игр, абсолютный чемпион мира по конькам 1962 года Виктор Косичкин серьезно занимался бегом.

Таких примеров можно привести очень много. Чтобы испытать радость победы, почувствовать уверенность в своих силах, надо много знать и уметь, добиваться высокого уровня общей и специальной физической подготовки, терпеливо и скрупулезно шлифовать мастерство, настойчиво продвигаться к цели, неустанно следуя известному

призыву, начертанному на олимпийских медалях: «Цитиус! Альтиус! Фортиус!», что означает — «Быстрее! Выше! Сильнее!».

## **Для сдающих требования V ступени «Бодрость и здоровье»**

**(для мужчин 40—60 лет и женщин 35—55 лет)**

То же, что и для сдающих IV ступень, и дополнительно:

— значение активного двигательного режима для лиц среднего и пожилого возраста, организация занятий в группах здоровья;

— значение подготовки и сдачи норм V ступени для людей среднего и пожилого возраста.

### **«Физкультура борет годы»**

Еще древние мудрецы в физических упражнениях видели чудесную целебную силу. Плутарх называл движения «кладовой жизни», а знаменитый древнегреческий ученый Гиппократ, проживший 104 года, настойчиво проповедовал для продления жизни умеренность, пользование чистым воздухом, «ежедневные трения тела и телесные упражнения». Неоценимую пользу физических упражнений и закаливания в борьбе за долгую творческую жизнь подчеркивали виднейшие авторитеты медицины, биологии, физиологии и в более позднее время. Великий русский физиолог И. П. Павлов в своем учении определил, что изменения в тех или иных органах нельзя считать за первопричину старения всего организма. Организм — целостная система. Его жизнь — это жизнь клеток, сложнейшая цепь химических реакций. А потому для предотвращения беды, утверждал ученый, надо заниматься не «мелким ремонтом», а прежде всего — всемерно охранять и щадить от перевозбуждения и переутомления «командный пункт» организма — головной мозг.

Сам академик Павлов всю жизнь, по его словам, «заем делал у природы». До последних дней своих он совершал походы, лыжные вылазки, прогулки на велосипеде. Иван Петрович Павлов был большим поклонником гимнастики и исконно русской игры в городки. От такого активного отдыха великий физиолог получал огромное удо-

вольствие, испытывал, как он выражался, «мышечную радость» и «страсть к работе».

Другой советский ученый — академик А. А. Богомолец не раз подчеркивал, что борьба за продление жизни человека не должна строиться на попытках омоложения уже состарившегося организма, ибо трудно повернуть вспять течение реки. По мнению ученого, умение продлить жизнь — это прежде всего умение не сократить ее. «Основное положение, — указывал Богомолец, — в борьбе за долголетие: никакого пресыщения. Нужно беречь желание. Оно — могучий стимул творчества, оно стимул любви, стимул долгой жизни».

Многие замечательные люди через всю жизнь пронесли любовь к физическому труду и увлеченность спортивными занятиями — в них черпали вдохновение, творческие силы, находили полезный отдых. По свидетельствам современников, великий русский полководец А. В. Суворов благодаря регулярно проводимым на протяжении многих лет физическим упражнениям и закаливанию сумел стать удивительно стойким и выносливым человеком. Автор «Войны и мира» Л. Н. Толстой, даже когда ему шел восьмой десяток, с ранней весны до поздней осени ходил босиком. А в возрасте около шестидесяти лет Толстой пешком от Москвы дошел до Тулы. Расстояние в 200 километров он преодолел за шесть дней. Основоположник науки о покорении космоса К. Э. Циолковский до глубокой старости совершал прогулки на велосипеде. По его мнению, велосипед для здоровья был «крайне полезен — улучшил легкие и развил мускулы ног»...

Поучителен опыт и наших современников. Выдающийся хирург, лауреат Ленинской премии Б. В. Петровский часы отдыха предпочитал отдавать туризму. Тысячи километров отмерены им по дорогам Урала, Крыма, Кавказа, Средней Азии. Физическая закалка помогала ему в суровые годы войны выдерживать длительные нагрузки, когда чуть ли не по трое суток приходилось не отходить от операционного стола.

— Да и сейчас туризм работает на меня, — говорит Борис Васильевич. — Ведь все самые трудные и самые сложные операции я назначаю только на понедельник. И не случайно. Понедельник у меня самый легкий день, потому что воскресенье, а часто и субботние дни я провожу в различных лыжных и пеших походах, после которых чувствую себя очень бодрым.

Известно также, какое пристальное внимание уделял физической подготовке К. Е. Ворошилов, который был страстным поклонником спорта: увлекался лыжами, плаванием, стрельбой, верховой ездой. Обращаясь к первым значкистам ГТО II ступени, Климент Ефремович сказал:

— Я вдвойне рад вашим успехам: не только потому, что вы, командиры Красной Армии, еще раз подтвердили ее высокие физкультурные качества, но и потому, что сам я старый физкультурник и по себе отлично знаю, какое огромное, прямо-таки живительное влияние оказывает физкультура на всех нас... Физподготовка, если только регулярно, правильно ею заниматься, предупреждает усталость и болезни, побеждает их. Можно прямо сказать, что физкультура борет годы.

А опыт ветеранов спорта! Русский богатырь Иван Поддубный выступал на борцовском ковре до семидесятилетнего возраста. Известный гребец Митрофан Свешников участвовал в соревнованиях даже тогда, когда ему перевалило за восемьдесят лет. Николай Паншин, один из сильнейших конькобежцев прошлого и в 84 года частенько заглядывал на каток. В массовых стартах ГТО, традиционном кроссе на призы газеты «Правда» с каждым годом все больше участвует бегунов, которым за шестьдесят и даже за семьдесят лет.

Тщательное медицинское обследование физического состояния известных чемпионов еще довоенных лет показало, что многие из них очень крепкие, отменного здоровья люди. У прославленных ветеранов, как правило, завидное физическое развитие, невысокое кровяное давление, хорошие показатели спирометрии. Их пример убедительно показывает, что в борьбе за здоровье, за творческую молодость в природе нет более мощного и эффективного средства, чем занятия физической культурой и спортом. Повторяемые изо дня в день, они всесторонне воздействуют на организм — укрепляют и повышают его защитные силы, поддерживают жизненный тонус, исключительно благотворно влияют на процессы, совершающиеся в коре головного мозга, активизируют нервную систему. В то же время ограниченность движений подтачивает организм, разрушает его системы и органы. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, снижается активность обмена веществ, ухудшаются окислительные процессы, отчего и появляется «излишний вес».

Значение активного двигательного режима для лиц среднего и пожилого возраста возрастает еще и потому, что после сорока лет у человека происходит постепенное снижение функциональных возможностей организма, его органов и систем. Причем установлено: процесс инволюции у тех, кто не занимается физической культурой, нарастает быстрее. Известно и другое. При малоподвижности (гипокинезии) и нарушениях нормального образа жизни возрастные отклонения возникают раньше «срока». Вот почему так важно замедлить разрушение организма, повысить его жизнедеятельность, не пасовать перед временем.

Больше движений, больше жизни! Здоровье, творческое долголетие, физическая культура — понятия друг от друга не отделимые.

### **Лет до ста расти...**

Решениями партии и правительства определены конкретные пути внедрения массовой физической культуры в нашу повседневную жизнь. Физкультурное движение должно носить общенародный характер, охватывать все группы населения, все шире и глубже проникать в жизнь советских людей, всесторонне удовлетворять их запросы.

Усиление физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на предприятиях, в колхозах и учреждениях, по месту жительства, в местах общественного отдыха, на спортивных базах, в парках культуры и отдыха — одно из неперемных условий широкого внедрения физической культуры в быт народа. И здесь первостепенная роль отводится завоевавшим большую популярность занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, или, как их принято называть, группах здоровья, группах общей физической подготовки.

Опыт лучших таких групп убеждает в большом социально-экономическом значении их деятельности, в результате которой укрепляется здоровье людей, продлевается их трудовая активность.

Секретариат ВЦСПС и Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, учитывая все это, в 1974 году приняли совместное постановление «О физкультурно-оздоровительных группах». В нем отмечается большая роль групп здоровья в распространении физической культуры среди населения и предлагается всем

советам и комитетам профсоюзов, спорткомитетам, советам ДСО и ведомств шире использовать имеющиеся возможности для дальнейшего развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях, колхозах и совхозах, по месту жительства, на стадионах и в парках, домах отдыха и санаториях.

Профсоюзные и физкультурные организации должны, подчеркнуто в постановлении, наметить и осуществить дополнительные меры по созданию физкультурно-оздоровительных групп, групп ГТО, общефизической подготовки, женской гимнастики, закаливания, бега.

Утверждено также «Положение о физкультурно-оздоровительных группах». В нем отмечается, что физкультурно-оздоровительные группы — одна из распространенных форм привлечения широких слоев населения к систематическим занятиям физической культурой и массовыми видами спорта. Профсоюзные и физкультурные организации, при которых создаются такие группы, бесплатно предоставляют им для занятий свои спортивные сооружения, оборудование и инвентарь коллективного пользования.

В группы общей физической подготовки зачисляются лица начиная с 10-летнего возраста (фигурное катание, плавание, настольный теннис и теннис с 7 лет), получившие разрешение врача. В группы здоровья зачисляются преимущественно лица среднего, старшего и пожилого возраста, допущенные к занятиям врачом. Общее руководство физкультурно-оздоровительными группами возлагается на советы коллективов физкультуры и администрации спортивных сооружений, при которых такие группы созданы.

Учебно-тренировочные занятия в них ведут тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, имеющие физкультурное образование или специальную курсовую подготовку.

Комплектование физкультурно-оздоровительных групп проводится с учетом пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Состав одной группы — 20—25 человек. Занятия проходят систематически 2—3 раза в неделю в течение года. Продолжительность каждого занятия — 45—90 минут. Программой основой процесса служит комплекс ГТО. За всеми занимающимися в оздоровительных группах должен быть установлен врачебный контроль.

Группы здоровья, созданные на многих спортивных базах, привлекают к себе все больше людей среднего и пожилого возраста. И это понятно. Позанимавшись в них год-другой, ветераны труда на собственном примере убеждаются в чудодейственной силе самых обыкновенных физических упражнений. Это самое лучшее и надежное лекарство, позволяющее лет до ста расти нам без старости!

### **Верный и надежный друг**

В нашем спорте есть люди, которые добились в том или ином виде выдающихся результатов. Золотые медали чемпионов характеризуют их мастерство. Есть, однако, рекордсмены и другого рода. Их имена не встретишь ни в одной таблице высших достижений. Но перед ними невольно преклоняешься за их многолетнюю верность спорту. Например, Константин Филиппович Никитин — участник финала кросса «Правды». В стартовом протоколе, в графе, где указывается год рождения, стояла цифра — 1901.

Что же заставляет этого довольно пожилого человека, доктора медицинских наук, профессора Сочинского научно-исследовательского института курортологии и физиотерапии участвовать в столь напряженных состязаниях и, готовясь к ним, каждодневно совершать многокилометровые пробеги?

Очень верно, по его словам, на этот вопрос ответила газета «Правда», посвятившая в одном из своих отчетов о всесоюзном кроссе ветеранам спорта такие строки: «...показанные ими результаты не внесут поправок в таблицу рекордов, но спортивный задор ветеранов, воля, настойчивость, неуываемое стремление к победе являются примером для молодежи, служат лучшей пропагандой спорта, приносящего силу, здоровье, энергию для плодотворного труда».

— Здоровье и бодрость, силу и энергию дают нам физическая культура и спорт, — убежден Никитин. — Так утверждать мне позволяет многолетний опыт врача и спортсмена. В сущности со спортом связана вся моя жизнь. Я подружился с ним в юности и до сих пор не расстаюсь. Он для меня верный и надежный друг.

Добавим к этим словам, что Константин Филиппович сразу же после введения нового комплекса ГТО полно-

стью сдал все нормативы, причем по более «молодой» возрастной группе.

— Как видите, тренировки, если их проводить регулярно, позволяют нам не только поддерживать, но и улучшать свое физическое состояние в возрасте, который считается преклонным, — говорит Никитин. — Как врач и спортсмен, могу заявить, что спорт нужен пожилым не в меньшей мере, чем молодым.

Опыт наших заслуженных ветеранов труда и спорта, их настойчивость и жажда жизни — убедительный пример живительной силы физической культуры, несущей бодрость и радость мироощущения.

Важная роль в борьбе с гиподинамией — недостатком физической активности, снижающей приспособляемость человека к окружающей среде и его работоспособность, принадлежит новому комплексу ГТО. Что же представляет его V ступень «Бодрость и здоровье», предназначенная для людей среднего и пожилого возраста?

Главная задача этой ступени — сохранение на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности. Решается она путем подготовки и сдачи зачета по требованиям комплекса ГТО и выполнения определенных упражнений и норм. Соискатели значка V ступени должны изучить ряд положений советской системы физического воспитания, знать и выполнять правила личной и общественной гигиены, овладеть основными правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, уметь объяснить значение и выполнять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения и нормы для ветеранов разработаны с учетом их возраста и физических возможностей. Причем определены две возрастные группы: мужчины — 40—49 и 50—60 лет, женщины — 35—44 и 45—55 лет. По специальному разрешению врача к выполнению норм по второй группе могут быть допущены также лица более старшего возраста.

Для первой возрастной группы V ступени комплекса ГТО предусмотрены такие упражнения: бег на 60 м; кросс 300 м (женщины), 800 м (мужчины); прыжок в длину с места; метание гранаты или толкание ядра; ходьба на лыжах 2 км (женщины), 5 км (мужчины); плавание 100 м (без учета времени); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке; туристский

поход 20 км. Мужчинам, кроме того, надо сдать норму по стрельбе из малокалиберной винтовки на 25 м. И еще одно: в бесснежных районах вместо ходьбы на лыжах предусмотрено смешанное передвижение (ходьба — бег) 3 км (женщины), 5 км (мужчины), или езда на велосипеде 5 км (женщины), 10 км (мужчины), или участие в соревнованиях по ориентированию 3 км (женщины), 4 км (мужчины).

Для второй возрастной группы установлены такие «экзамены»: ускоренная ходьба 200 м (женщины), 400 м (мужчины); легкий бег 8 мин. (женщины), 15 мин. (мужчины); прыжки в длину с места; толкание набивного мяча весом 2 кг; ходьба на лыжах (без учета времени) 2 км (женщины), 5 км (мужчины) или смешанное передвижение (без учета времени) 3 км (женщины), 5 км (мужчины); плавание 50 м (без учета времени); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке; туристский поход 10 км.

Следует подчеркнуть, что сдача требований и норм V ступени комплекса мужества, бодрости и здоровья отмечается знаком лишь одного образца — золотым. Подготовка к выполнению требований норм комплекса ГТО рассчитана на два года. Овладение ими, вне всякого сомнения, поможет ветеранам труда забыть о существовании старости, уберечься от «мышечного голода» и «модных» в наш век сердечно-сосудистых заболеваний.

«Человек — высший продукт земной природы, — говорил академик И. П. Павлов. — Человек — сложнейшая и тончайшая система. Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным...»

Выходите на стадионы, на лыжню и катки, идите в спортивные залы и плавательные бассейны, готовьтесь вне зависимости от того, сколько вам лет, к сдаче норм ГТО. Это — верный путь к здоровью, путь к долголетию!

\* \* \*

С огромным воодушевлением, с патриотической гордостью отметили советские люди, трудящиеся братских стран социализма и вместе с ними все прогрессивное человечество светлый и радостный праздник — 60-летие Великой Октябрьской социалистической революции, открывшей, по выражению В. И. Ленина, новую эпоху все-

мирной истории. «Достижения Родины Октября за шесть десятилетий, — говорилось в постановлении ЦК КПСС «О 60-й годовщине Великой Октябрьской социалистической революции», — являются убедительным свидетельством того, что социализм обеспечил невиданные в истории темпы прогресса всех сторон жизни общества».

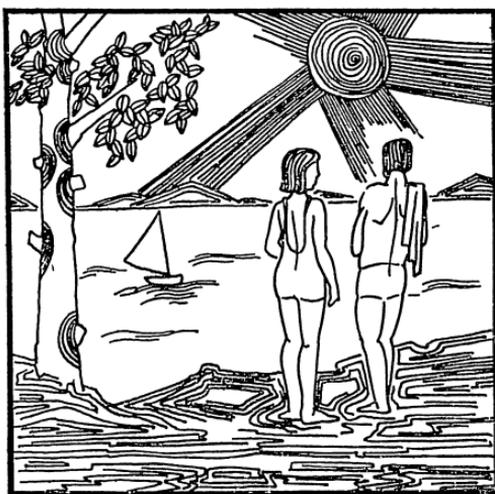
СССР — это страна передовой культуры, в том числе — культуры физической, родина мужественных, сильных, закаленных строителей счастливого будущего.

Все для блага человека, во имя человека — таков глубочайший смысл нового, социалистического образа жизни, создающего реальные возможности для всестороннего творческого роста трудящихся. Октябрь открыл им доступ к знаниям, к богатствам духовной культуры, широко раскрыл перед ними двери стадионов, Дворцов спорта, плавательных бассейнов, туристских баз. Только при социализме — обществе реального гуманизма, подлинной демократии, действительной свободы личности, где главной ценностью является человек труда, — физическая культура и спорт могли достичь такого расцвета. И только в условиях социализма наше физкультурное движение могло за столь короткий исторический срок пройти такой большой и славный путь. Победы советского спорта на чемпионатах мира и Европы, на летних и зимних Олимпийских играх венчают этот славный путь.

Отряды физкультурников, выходя на старты ГТО, стремятся продемонстрировать бойцовский характер — волю, стойкость, мастерство. Проявить свои спортивные способности может каждый. Наши стадионы, лыжные базы, площадки во дворах, туристские базы — достояние всего народа. Они — центры интересной спортивной жизни, здорового отдыха, увлекательных массовых стартов.

Молодость Страны Советов свято хранит верность революционным традициям, уверенно держит в своих сильных руках заженный Октябрьем факел и самоотверженно несет его вперед — к великой цели, во имя которой живет и трудится советский народ.

# ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА



## Жизнь — это движение

Здоровье — самый драгоценный дар, который человек получает от природы. Недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово». К сожалению, многие вспоминают об этих мудрых словах лишь тогда, когда в организме начинаются перебои. Тогда-то мы и спешим к врачам, ожидая от них подчас невозможного.

Медицина — союзник человека. Однако какими бы совершенными ни были ее методы, она не может полностью избавить человеческий организм от болезней. Чтобы жить долго, чтобы, как поется в песне, «тело и душа были молоды», совсем не надо грезить о «живой воде» или иных жизненных эликсирах. Человек — сам творец своего здоровья!

И в этой борьбе за цветущую молодость, творческое долголетие верные наши друзья — физическая культура и спорт. Значение их особенно возросло в наш стремительный век, когда технический прогресс создал определенные предпосылки для распространения весьма «модных» в наше время заболеваний, в частности сердечно-сосудистых. Этим болезням в первую очередь подвержены те, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Выход, следовательно, один: современной технике, влекущей за собой гиподинамию, противопоставить прежде всего активный двигательный режим. И чем раньше, тем лучше! Ученые давно установили, что потребность в движении обуславливается закономерностями роста организма. Иначе говоря, движение — неперемнное условие нормального развития, укрепления здоровья, формирования правильной осанки и овладения основными двигательными навыками. К тому же хорошо известно, что физические упражнения укрепляют мышцы, улучшают работу всех органов, особенно сердца и легких, активизируют обмен веществ. Научные исследования убедительно доказали, что люди, систематически занимающиеся спортом, меньше утомляются, у них выше творческая активность.

Вроде бы прописные истины. И все же весьма часто встречаешь таких родителей, которые под всякими предлогами оберегают своих детей от ...игр, развлечений, тренировок, ошибочно полагая, что это их утомит, отвлечет от учебы. Да и сами они забыли дорогу на спортивные площадки. Вот им прежде всего хотелось бы напомнить,

что формулу «Жизнь — это движение!» ученые открыли давным-давно.

Сердцу, как известно, отведена исключительно важная роль в организме человека — снабжать кровью все органы и ткани. За сутки оно перекачивает до семи тысяч литров крови. Цифра огромная. Однако при физических нагрузках она во много раз возрастает. Если в состоянии покоя сердце выталкивает в артерии за минуту 3000—6000 см<sup>3</sup> крови, то в момент выполнения упражнений — в несколько раз больше. «Спортивное», хорошо тренированное сердце, естественно, намного сильнее и выносливее.

Огромную пользу физических упражнений, активного образа жизни, закаливания отмечают многие хорошо известные и авторитетные в нашей стране люди. На своем опыте они убедились, насколько важны и необходимы в жизни каждого человека те правила и рекомендации, которые предлагает всем нам наука о здоровье — гигиена.

**Николай Амосов**, член-корреспондент Академии медицинских наук СССР, академик Академии наук Украинской ССР, Герой Социалистического Труда:

— Факторы, приводящие к болезням сердца, общеизвестны: недостаточная физическая нагрузка, избыточное питание и нервное напряжение. Угроза очень велика: каждому десятому мужчине после сорока лет грозит инфаркт. Лечебная медицина не может остановить эту лавину. Валидол от нее не спасет, он не вылечивает. Он смягчает боль и продлевает больному жизнь, но предотвратить инфаркт не может. Однако каждый человек в состоянии сделать это для себя сам. Так организовать свою жизнь, чтобы не подвергать ее опасности инфаркта, даже если жизнь эта очень напряженная, иногда — беспорядочная... Нужны два условия: физическая нагрузка и ограничение в еде. От обилия пищи идет и обилие болезней. Нужно держать устойчивый нормальный вес. Это нелегко, но возможно.

**Михаил Громов**, генерал-полковник авиации, Герой Советского Союза, заслуженный мастер спорта:

— Режим воспитывает высокую организованность, целенаправленность действий, приучает к сознательной дисциплине тела и воли... Мне могут возразить, что не всегда есть возможность соблюдать режим. Это неверно. На основании своего личного опыта и наблюдений я должен сказать, что как бы вы ни были заняты, вы всегда

сможете соблюсти режим и тем самым сохранить и укрепить свое здоровье, а если оно расшатано — восстановить его.

**Петр Болотников**, заслуженный мастер спорта, чемпион XVII Олимпийских игр:

— Ничем особенным природа меня не наделила. В юности я не отличался крепким здоровьем и, когда увлекся спортом, естественно, меньше всего думал о блеске олимпийской медали. Просто мне очень хотелось стать сильнее, чем я был на самом деле. Если же я достиг спортивных высот, то этим обязан многолетним тренировкам, целеустремленности, большому труду, строгому соблюдению режима питания, сна, нагрузок и отдыха.

Моя спортивная судьба — не исключение. Почти то же самое могут о себе рассказать наши замечательные мастера, чьими именами все мы гордимся.

### **Будущее медицины**

Одна из важнейших задач Советского государства — забота о человеке, о его здоровье, об обеспечении ему на долгие годы бодрости, жизнерадостности, творческой работоспособности.

Наука о сохранении и укреплении здоровья путем проведения профилактических мероприятий называется гигиеной. Изучает она влияние различных факторов внешней среды — природных, социальных, производственных, бытовых и других — на здоровье и работоспособность человека. Видные врачи и ученые не случайно отводят этой науке важную роль в борьбе за творческое долголетие. «Я верю в гигиену, — писал хирург И. И. Пирогов. — Вот где заключается истинный прогресс нашей науки. Будущее принадлежит медицине предохранительной». А вот слова одного из основоположников советской геронтологии академика А. А. Богомольца: «Затормозить процесс истощения функций организма, процесс его старения можно разумным управлением своей жизнью».

Многие гигиенические положения, нормы и правила широко используются в советской системе физического воспитания. Еще в 1925 году в постановлении ЦК РКП (б) подчеркивалось, что «физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в виде спорта, гимнастики, подвижных игр и прочего, но должна обнимать и общественную и личную гигиену тру-

да и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха и т. п.

О необходимости овладения практическими навыками личной и общественной гигиены говорится и в положении о новом Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР». И это естественно. Значение гигиены в жизни каждого человека очень велико.

Как показывают научные исследования и практика, только при соблюдении гигиенических положений и определенного режима можно на долгие годы сохранить бодрость, здоровье и добиться высоких спортивных результатов. И наоборот, проведение занятий в обстановке, не удовлетворяющей требованиям гигиены, пренебрежение спортивным режимом ведут к ухудшению самочувствия и снижению результатов. Известно немало случаев, когда талантливые, подававшие большие надежды молодые спортсмены так и не смогли достигнуть вершин мастерства только из-за того, что не соблюдали основных гигиенических положений тренировки, не придерживались определенного режима, не находили в себе сил отказаться от вредных привычек.

Что же подразумевается под понятием личная и общественная гигиена, о которой идет речь в разделе требований ГТО, обязательном для всех пяти ступеней?

Это прежде всего режим дня, личная гигиена, рациональное питание, использование естественных факторов природы в целях закаливания, соблюдение гигиенических условий при занятиях спортом.

Круг вопросов, как видите, широк и разнообразен. Поэтому перед сдачей зачета с соискателями значка ГТО по разделу «Личная и общественная гигиена» рекомендуется провести несколько занятий.

## **Для сдающих требования I ступени «Смелые и ловкие» (для мальчиков и девочек 10—13 лет)**

**Возраст 10—11 лет**

Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание).

Как вести себя при повышении температуры тела, головной боли, ознобе, потере аппетита и других заболеваниях.

Содержание режима дня школьника.

## В о з р а с т 12—13 лет

То же, что для школьников в возрасте 10—11 лет, и дополнительно:

- режим питания и питьевой режим;
- гигиена одежды и обуви для игр во дворе, прогулок, а также для занятий физической культурой весной, летом, осенью, зимой;
- меры предохранения от перегревания и обморожения.

## Чистота — залог здоровья

Глубокий смысл таит в себе эта хорошо всем нам известная с самых ранних лет поговорка. И каждый человек должен быть верен ей — на протяжении всей жизни тщательно ухаживать за своим телом, кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Иначе можно самому себе нанести непоправимый вред.

Кожа защищает нас от внешних воздействий, ограждает от проникновения в организм микробов, участвует в терморегуляции, выделяет продукты обмена. В ней заложены многочисленные нервные окончания. Они-то и помогают человеку воспринимать тепло, холод, прикосновения. Все эти многообразные и очень важные физиологические функции могут нарушиться, если за кожей тщательно не ухаживать.

Для поддержания чистоты кожи и волос необходимо регулярно мыться теплой водой с мылом и менять нательное белье. После каждой тренировки непременно принимайте теплый душ.

Поскольку лицо, шея и другие открытые части тела загрязняются в большей мере, то их следует мыть не реже двух раз в день и обязательно утром и перед сном. Не ленитесь мыть руки, особенно перед едой. Грязь с рук может попасть на пищевые продукты, посуду, а через них в организм. Чем чище руки, тем меньше опасность заразиться инфекционными болезнями. И еще одно напоминание: систематически стригите ногти. Установлено, что под ними находится 95 процентов всех микробов, обнаруженных на руках.

Особого ухода требуют ноги. Они сильно загрязняются, потеют, а это ведет к потертостям, гнойничковым заболеваниям. Ноги пужно мыть ежедневно перед сном с мылом и чаще менять носки.

Благоприятное действие на организм оказывает баня. Пользоваться ею следует регулярно. После бани надо теп-

ло одеться, иначе разгоряченный организм можно переохладить, что ведет к простуде.

Важно тщательно следить за полостью рта и зубами. Испорченные зубы — это своего рода «ворота» для проникновения в организм всевозможных инфекций. Утром и перед сном чистите зубы пастой или порошком, а после завтрака, обеда и ужина полоскайте рот теплой водой. При первых болевых ощущениях в полости рта немедленно обращайтесь к зубному врачу.

### **...Закаляйся, как сталь**

Водные процедуры — испытанное гигиеническое средство. Они помогают содержать в чистоте тело, служат надежным средством закаливания организма, предупреждают возникновение простудных заболеваний. Однако такие процедуры полезны лишь при соблюдении определенных правил. Во-первых, они должны проводиться ежедневно, сразу же после утренней гигиенической гимнастики. Во-вторых, температуру воды снижайте с целью закаливания постепенно, чтобы организм мог приспособиться к действию холода. Ни в коем случае не допускайте при этом появления озноба и прочих неприятных ощущений. В-третьих, после водных процедур энергично разотрите тело полотенцем, чтобы появилось чувство приятной теплоты.

Закаливание водой обычно начинают с обтираний — полотенцем, губкой или просто рукой, вначале лишь по пояс, а через несколько дней и всего тела. Температура воды 33—44°. Через каждые 3—4 дня снижайте ее на один градус. Не пройдет и двух месяцев, как вы сможете обтираться водой 18—20°.

Приобретя определенную закалку (через 6—8 месяцев), попробуйте вместо обтираний использовать душ. Температура воды вначале 30—35°. Затем постепенно ее понижайте. Время всей процедуры — не более 20—30 сек. Поскольку холодный душ — сильнодействующая процедура, то к нему следует подойти со всей осторожностью.

Один из наиболее эффективных видов закаливания — купание. Организм получает при этом воздействие воды, воздуха и солнца. Начинать купание можно тогда, когда температура воды достигнет 18—20°. В первые дни купайтесь один раз в день, а затем по два-три раза с промежутками между купаниями в 3—4 часа. Если почувст-

вуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте несколько энергичных упражнений, а еще лучше — пробежку.

И, наконец, об одном обязательном правиле: приступая к закаливанию, надо непременно посоветоваться со школьным врачом.

### **Когда тренировки противопоказаны**

Если вы заболели и у вас появились характерные признаки заболевания (симптомы) — озноб, головная боль, повышенная температура тела, потеря аппетита, то незамедлительно скажите об этом родителям, тренеру и обратитесь за помощью к врачу. Он определит заболевание и назначит соответствующее лечение. Чем скорее будет оно начато, тем быстрее пройдет болезнь. Во время лечения строго соблюдайте все предписания врача, даже тогда, когда вы почувствуете себя лучше. Хорошее самочувствие еще не означает, что опасность полностью миновала.

Иногда бывает, что из-за боязни лечения, стыдясь своей слабости, подростки скрывают плохое самочувствие. Болезнь между тем продолжает развиваться, и избавиться от нее становится труднее. К тому же возможны опасные осложнения. Вот почему юные физкультурники должны всегда помнить: при недомоганиях тренировки противопоказаны.

### **Режим дня школьника**

Основа гигиенического образа жизни — рациональный режим дня. Он создает оптимальные условия для укрепления здоровья, повышения работоспособности, а следовательно, и для достижения хороших спортивных результатов. Объясняется это тем, что при правильном режиме вырабатывается определенный ритм деятельности всего организма, что повышает его функциональные возможности. Кроме того, воспитывается организованность, воля, сознательная дисциплина.

Главное в режиме дня — выполнять различные виды привычной деятельности в одно и то же время. Это значит, что вы должны в определенное время вставать и ложиться, выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику,

закаливающие процедуры, принимать пищу, заниматься спортом.

Особое значение режим имеет для юных спортсменов, так как он позволяет им успешно совмещать учебу с тренировками. В каждом отдельном случае режим разрабатывается с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, конкретных условий учебы и быта. Однако он всегда должен включать в себя следующие основные гигиенические положения:

— правильное чередование различных видов деятельности (труд, учеба, отдых, тренировки и т. д.).

— осуществление различных видов деятельности в строго определенное время;

— достаточный и полноценный сон;

— соблюдение правил личной гигиены;

— регулярное и полноценное питание;

— систематическое закаливание;

— отказ от вредных привычек (курение и др.);

— применение различных форм физических упражнений в течение дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпаузы, тренировочные занятия, туристские походы, прогулки).

Исследованиями установлено, что систематические занятия физическими упражнениями и спортом благоприятно влияют на состояние здоровья, физическое развитие школьников.

Большое оздоровительное влияние на детей и подростков, помимо уроков физической культуры, оказывают утренняя гимнастика, кратковременные гимнастические упражнения перед уроками, «физкультминутки», а также массовая физкультурная и спортивная работа во внешкольное время.

Режим дня школьника схематично выглядит так.

Подъем — не позднее 7 часов.

Выполнение гимнастического комплекса (7—10 мин.), обтирание влажным полотенцем или прием душа.

Установите определенное время для питания и строго его придерживайтесь. Тогда пища будет лучше усваиваться. Помните: принимать ее следует за 1,5—2 часа до тренировки и спустя 40 мин. после ее окончания. Ужинают за 2—2,5 часа до сна. Правильное питание — важный фактор укрепления здоровья! Пища должна быть разнообразной, калорийной, ее следует тщательно пережевывать. Во время еды нельзя разговаривать, читать, зани-

маться посторонними делами. Все это снижает усвояемость пищи.

Значительное место в режиме дня должно быть отведено пребыванию на воздухе, подвижным играм, физическим упражнениям, спорту.

Домашние учебные задания также следует выполнять в одни и те же часы. Через каждые 45 мин. устраивайте короткие перерывы (до 10 мин.). Полезно встать, походить, выполнить несколько физических упражнений.

Важное значение для жизнедеятельности имеет сон. Именно во время сна организм человека и прежде всего его центральная нервная система получают полноценный отдых. Систематическое недосыпание снижает работоспособность, ослабляет защитные силы организма. Каждый школьник должен определить для себя оптимальную продолжительность сна и строго ее придерживаться. В период напряженной учебы и тренировок время сна несколько увеличивается.

Сон должен протекать в определенные часы, в тишине и покое. Полезно перед сном совершить непродолжительную прогулку, принять теплую водную процедуру.

Значкистам ГТО надо хорошо усвоить эти основные положения рационального режима дня, а самое главное — обязательно выполнять.

#### Примерная схема распорядка для юных физкультурников

Вид деятельности	10—12 лет	13 лет
Для учащихся первой смены		
Подъем . . . . .	7.00	7.00
Зарядка, закаливающие процедуры (обтирание, душ), туалет, уборка постели . . . . .	7.00—7.30	7.00—7.30
Завтрак . . . . .	7.30—7.50	7.30—7.50
Дорога в школу (прогулка) . . . . .	7.50—8.20	7.50—8.20
Занятия в школе (гимнастика перед уроками, уроки, завтрак на большой перемене, внеклассная и общественная работа) . . . . .	8.20—14.00	8.20—14.30
Дорога из школы (прогулка) . . . . .	14.00—14.30	14.30—15.00
Обед . . . . .	14.30—14.50	15.00—15.20
Помощь родителям (уборка помещений, покупки в магазине, мытье посуды и т. п.) . . . . .	14.50—16.00	15.20—16.00

Вид деятельности	10—12 лет	13 лет
В дни тренировок — дорога на тренировку, тренировка, дорога домой. В обычные дни — пребывание на воздухе, занятия другими видами спорта . . . . .	16.00—18.00	16.00—18.00
Приготовление уроков . . . . .	18.00—19.30	18.00—20.30
Ужин . . . . .	19.30—19.50	20.30—20.50
Свободное время (чтение литературы, просмотр телепередач, подготовка к школе и т. п.) . . . . .	19.50—20.40	20.50—21.40
Приготовление ко сну (проветривание комнаты, вечерний туалет, подготовка постели) . . . . .	20.40—21.00	21.40—22.00
Сон . . . . .	21.00—7.00	22.00—7.00

## Для учащихся второй смены

Подъем . . . . .	7.00	7.00
Зарядка, закаливающие процедуры (обтирание, душ), туалет, уборка постели . . . . .	7.00—7.30	7.00—7.30
Завтрак . . . . .	7.30—7.50	7.30—7.50
Прогулка . . . . .	7.50—8.20	—
Приготовление уроков . . . . .	8.20—10.30	7.50—10.30
В дни тренировок — дорога на тренировку, тренировка, дорога домой. В обычные дни — пребывание на воздухе, подвижные игры и развлечения, занятия другими видами спорта	10.30—12.30	10.30—12.30
Помощь родителям . . . . .	12.30—13.10	12.30—13.10
Обед . . . . .	13.10—13.30	13.10—13.30
Дорога в школу (прогулка) . . . . .	13.30—14.00	13.30—14.00
Занятия в школе (гимнастика перед уроками, уроки, полдник, внеклассная и общественная работа) . . . . .	14.00—19.00	14.00—20.00
Дорога из школы (прогулка) . . . . .	19.00—19.30	20.00—20.30
Ужин . . . . .	19.30—19.50	20.30—20.50
Свободное время (чтение литературы, просмотр телепередач и т. п.) . . . . .	19.50—20.40	20.50—21.40
Приготовление ко сну (проветривание комнаты, вечерний туалет, подготовка постели) . . . . .	20.40—21.00	21.40—22.00
Сон . . . . .	21.00—7.00	22.00—7.00

## Энергетика человека

Среди гигиенических факторов, способствующих укреплению здоровья и повышению работоспособности, видное место принадлежит питанию — своего рода энергетике человека.

Правильная организация питания во время занятий физическими упражнениями и спортом, как показывает практика, положительно влияет на их эффективность. Научные исследования позволили разработать гигиенические основы питания спортсменов и наиболее целесообразные пищевые рационы в дни тренировок и во время соревнований.

Определены величины энергетических трат при занятиях различными видами спорта и установлена потребная калорийность питания. Изучены пищевые рационы (потребление белков, жиров и углеводов) в зависимости от характера спортивной деятельности и определен наиболее целесообразный качественный состав пищи на протяжении дня, до и после тренировок. Изучена роль витаминов как постоянных элементов питания и как факторов повышения нервно-мышечной деятельности и ускорения восстановительных процессов после физических нагрузок.

Потребляемая пища должна полностью покрывать расход энергии нашего организма. Самый простой способ контроля за полноценностью пищи в количественном отношении — систематические наблюдения за весом тела. При достаточной калорийности питания вес тела колеблется в небольших пределах. Увеличение веса при избыточном отложении жира указывает на чрезмерное питание, понижение — на недостаточное. Избыточность питания приводит к нарушению обмена веществ и возникновению различных заболеваний.

Качественная полноценность пищи достигается за счет правильного соотношения белков, жиров и углеводов. Белки в питании играют преимущественно пластическую роль. Они имеют также большое значение для функций высшей нервной деятельности и устойчивости организма к действиям различных неблагоприятных факторов. Основные источники белков — мясо, рыба, яйца, творог, сыр, фасоль, соя, ржаной хлеб.

Жиры и углеводы, особенно последние, — основной источник энергетического материала, необходимого для

покрытия расхода энергии. Жирам свойственна и некоторая пластическая роль.

Витамины играют важную роль в регулировании химических и физиологических процессов. Неблагоприятные сдвиги в организме, связанные с их недостатком (гиповитаминозы), могут протекать скрытно. Обычно это выражается в снижении работоспособности и быстрой утомляемости. Потребность в витаминах должна обеспечиваться прежде всего за счет натуральных продуктов, особенно овощей и фруктов, и лишь при повышенной потребности, с целью лечения необходимо прибегать к синтетическим препаратам витаминов.

Большое значение для организма имеют также минеральные соли и прежде всего кальций, фосфор, железо. Источники кальция — молоко, сыр, творог, брынза, сметана, простокваша, яйца. Фосфор содержится в сыре, твороге, рыбе, печени, яйцах, бобовых, овсяной и гречневой крупах. Железом богаты печень, почки, мозги, язык, бобовые, овсяная крупа, яблоки, персики, чернослив.

Потребность организма во всех пищевых веществах в наиболее сбалансированном виде может быть обеспечена только при разнообразной пище, состоящей из различных продуктов животного и растительного происхождения. При разнообразном питании сохраняется хороший аппетит и отмечается высокая усвояемость пищи.

Наиболее важную роль в питании спортсмена играют молоко и молочные продукты, мясо, рыба, различные каши, овощи, фрукты.

### **«Водная дисциплина»**

Наш организм постоянно нуждается в воде, которая необходима для различных обменных процессов. Однако нельзя чрезмерно много употреблять воды. Излишнее и беспорядочное питье не только плохо утоляет жажду, но развивает привычку много пить и, оказывая неблагоприятное воздействие на организм, ведет к снижению работоспособности.

Вот почему нужно строго придерживаться «водной дисциплины». В качестве питьевой нормы рекомендуется такое количество воды, которое исключало бы ее избыток. Воду пейте маленькими порциями — за один прием не более одного стакана. При этом старайтесь подольше удерживать ее во рту.

В жаркое время жажда обычно возникает задолго до того, как в крови произойдут какие-либо изменения, связанные с потерей организмом значительных количеств воды. Чаще всего — это следствие сухости слизистой оболочки полости рта. Поэтому опытные спортсмены при появлении жажды ограничиваются лишь полосканием рта, что приводит к облегчению. Такой же эффект наблюдается, когда для повышения слюноотделения используются кислые леденцы, яблоки и другие фрукты.

При высокой температуре окружающей среды целесообразно использовать в качестве основного напитка чай. Он не только прекрасно утоляет жажду, но и оказывает тонизирующее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы. Чай лучше пить остуженным, маленькими глотками, не торопясь. Хорошо утоляют жажду и такие напитки, как хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары. Объясняется это тем, что эти питьевые средства оказывают стимулирующее влияние на секрецию пищеварительных желез.

В жаркую погоду полезно употреблять как можно больше овощей и фруктов. Содержащаяся в них вода всасывается медленно, благодаря чему улучшается работа потовых желез. С овощами и фруктами организм к тому же получает достаточное количество витаминов и минеральных солей. Рекомендуются, кроме того, употреблять молоко и молочнокислые продукты. Кефир, простокваша, кумыс, мацони обладают хорошими жаждоутоляющими свойствами и также содержат много необходимых человеку минеральных солей и витаминов.

### **Не рядись в сто одежек**

Каждый юный физкультурник, каждый школьник должен следовать гигиеническим положениям, нормам и правилам. Если пренебречь требованиями гигиены, как уже говорилось, можно нанести своему организму непоправимый вред. Это относится не только к тем, кто отправляется на тренировку или соревнования при недомоганиях, но и к тем, кто легкомысленно относится к своей спортивной одежде и обуви.

Правильно подобранные соответствующие погоде одежда и обувь защищают человека от воздействия различных неблагоприятных факторов внешней среды: за-

держивая тепло тела, согревают нас, обеспечивают необходимый воздухообмен, впитывают пот, способствуют его испарению.

Лучше всего использовать одежду из хлопчатобумажных и шерстяных тканей. Покрой должен быть свободным и не стеснять движений. Одевайтесь соответственно погодным условиям. Во время игр и занятий спортом нельзя носить слишком теплую одежду. Организм выделяет много тепла, становится жарко, потом тело быстро охлаждается, а это ведет к простуде.

Для тренировок должна быть специальная одежда и обувь. Летом — майка, трусы или шорты, сшитые из легкой трикотажной ткани, светлый головной убор. Весной и осенью поверх надеваются куртка и брюки. В ветреную, дождливую погоду — куртка из синтетической ткани, которая предохраняет от ветра и влаги. Не стоит рядиться в сто одежек и зимой. Трикотажное белье, шерстяной свитер, теплые лыжные брюки, шапочка, варежки или перчатки — вот таким должно быть спортивное снаряжение.

Весной, летом и осенью самая подходящая обувь — спортивные резиновые тапочки или кеды. В них рекомендуется вложить войлочные стельки. Носки использовать лучше шерстяные. Зимой надевайте лыжные ботинки с теплыми стельками.

Каждый юный физкультурник обязан сам тщательно ухаживать за своей спортивной одеждой: регулярно ее чистить, стирать, сушить, гладить, а обувь очищать от грязи, хорошо просушивать и, если она кожаная, смазывать специальной мазью.

### **...Не бойся ни жары и ни холода**

Летом при интенсивном и длительном воздействии солнечных лучей, особенно когда отдача организмом тепла путем испарения пота затруднена, может возникнуть перегревание. Первые признаки его — общая слабость, апатия, сонливость, тяжесть в ногах, головокружение, тошнота, рвота.

Что же нужно предпринять в этом случае?

Если кто-то из ваших товарищей не уберется от жгучих солнечных лучей, немедленно перенесите его в прохладное место, снимите лишнюю одежду, создайте возле него движение воздуха, предоставьте полный покой и

постарайтесь как можно быстрее обеспечить ему врачебную помощь.

Но лучше всего не злоупотреблять пребыванием на солнце, не доводить себя до перегревания. Для этого в особенно «жгучие» часы постарайтесь не подвергаться долго воздействию солнечных лучей. Голову прикрывайте белым головным убором. Игры, тренировки, туристские походы проводите в более прохладное время — утром или вечером, либо выбирайте площадки в затемненных местах.

Если летом может произойти перегревание организма, то зимой подстерегает другая опасность — обморожение. Причем обморозиться можно даже при сравнительно небольшом морозе. Этому способствует ветер, тесная и мокрая обувь, не соответствующая погоде одежда.

Первые признаки обморожения — побледнение кожи, покалывание, чувство онемения. Заметив это, энергично разотрите пораженное место рукой, шерстяной варежкой, шарфом. Нельзя растирать кожу снегом. Мелкие льдинки могут ее поранить и внести инфекцию. Пострадавшего необходимо срочно доставить в теплое помещение и как можно быстрее оказать ему врачебную помощь.

## **Для сдающих требования II ступени «Спортивная смена»**

**(для подростков 14—15 лет)**

Влияние занятий физическими упражнениями на детский организм. Значение регулярных занятий физической культурой и спортом и рационального двигательного режима школьника.

Личная гигиена. Меры предупреждения инфекционных заболеваний. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода).

Необходимость врачебного контроля.

## **Путь к силе, бодрости, здоровью**

Гигиеническое значение физических упражнений и рационального двигательного режима для детей и подростков в наши дни, в современных условиях значительно возросло. Научные исследования и практика убедительно показывают, насколько благотворно физические упражнения влияют на детский организм. Те ребята, которые систематически занимаются спортом, выгодно отличаются

от своих сверстников, далеких от физкультуры, своей бодростью, жизнерадостностью. Они подтянуты, обладают хорошей осанкой, достаточной силой, выносливостью и ловкостью, меньше болеют. Кроме того, юные спортсмены, как правило, более дисциплинированы, настойчивы в достижении цели, им присуще чувство коллективизма и взаимопомощи.

Физическая культура — путь к бодрости и здоровью. Об этом должен помнить каждый школьник, каждый подросток. И не только помнить, но и участвовать в многообразных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Стать сильными и ловкими вам поможет прежде всего ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика. Проводить ее лучше на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении. Комплексы упражнений следует подбирать в соответствии с возрастом и степенью физической подготовленности.

В школе до начала уроков и между ними полезны физкультминутки. Пять-шесть физических упражнений помогут снять утомление, взбодрят, повысят работоспособность. Подобные физкультминутки нужно устраивать и дома во время перерывов при выполнении домашних заданий.

Прекрасный отдых — подвижные игры на свежем воздухе, прогулки, катание на лыжах и коньках, летом — купание, туристские походы. Хорошую физическую нагрузку дают трудовые процессы — посадка деревьев, оборудование спортивной площадки, сельскохозяйственные работы и т. д.

Наиболее важные мероприятия в рациональном двигательном режиме школьника — уроки физического воспитания, которые проводятся по государственной учебной программе, внеклассная спортивная работа в спортивных секциях и спортивные соревнования.

Одна из основных задач подготовки юных спортсменов — обеспечение нормального процесса роста и развития организма. Достигается это широким использованием самых разнообразных физических упражнений, соответствующих возрастным особенностям и возможностям школьников. Лучше всего при этом ориентироваться на комплекс ГТО, предусматривающий для ступени «Спортивная смена» дальнейшее повышение физической подготовленности подростков и овладение прикладными двигательными навыками.

Однако следует подчеркнуть, что польза от физических упражнений будет лишь при условии правильного и систематического их выполнения. Чрезмерная увлеченность спортом, желание поскорее достичь рекордных результатов может отрицательно повлиять на общее состояние здоровья. Вот почему исключительно важно на всех этапах подготовки юных спортсменов строго соблюдать определенную дозировку физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

### **Берегись инфекции!**

Инфекционные заболевания возникают, когда в организм попадают болезнетворные (патогенные) микробы. Через определенный, инкубационный, период, который может длиться от нескольких часов до десятков дней, резко повышается температура, отмечается слабость, наступает тяжелое состояние. Такие заболевания опасны еще и тем, что могут вызвать всевозможные осложнения.

Источники инфекции — больной человек, зараженные животные. Пути передачи болезнетворных микробов — воздух, зараженные пищевые продукты, питьевая вода, мухи, насекомые. Передаются микробы и через различные бытовые предметы — посуду, белье, одежду, игрушки.

В нашей стране в борьбе с инфекционными заболеваниями достигнуты большие успехи. Благодаря неуклонному улучшению условий труда и быта населения, проведению мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний, повышению уровня санитарной культуры в стране полностью ликвидированы такие опасные болезни, как оспа и чума. Для предотвращения заболеваний широко применяются различные вакцины и сыворотки. Организм после их введения на определенный срок приобретает невосприимчивость к тому или иному заболеванию.

Однако не менее важное средство профилактики — выполнение каждым человеком правил личной гигиены и повышение уровня санитарной культуры. Каждый подросток должен хорошо знать и всегда выполнять следующее:

— строго соблюдать правила личной гигиены и ухода за телом;

- систематически проводить влажную уборку помещений и проветривать их;
- особое внимание обращать на доброкачественность продуктов и их хранение;
- тщательно мыть кипяченой водой овощи и фрукты;
- не уклоняться от назначенных прививок и делать их в установленные сроки.

Если же вы не убереглись и почувствовали себя плохо, то немедленно сообщите об этом родителям, педагогу, тренеру и обратитесь к врачу.

Если больной находится дома, необходимо соблюдать все предписания врача, никаких лекарственных препаратов самостоятельно не применять. И еще один совет. Во время вспышки инфекционных заболеваний, например гриппа, постарайтесь поменьше бывать в общественных местах — в магазинах, кино, театрах.

Активно помогайте медицинским работникам в выявлении инфекционных больных и проведении необходимых санитарных мероприятий!

### **Солнце, воздух, вода**

Значительную роль в укреплении здоровья играет систематически проводимое закаливание. Для этого успешно используются естественные факторы природы, верные друзья человека — воздух, вода и солнечные лучи. Применяя эти средства закаливания в виде воздушных ванн, водных процедур и купаний, можно быстро повысить устойчивость организма к изменяющимся условиям внешней среды и особенно к охлаждениям.

На основании исследования физиологического механизма закаливания разработаны гигиенические положения по применению различных средств и методов закаливания с учетом климатических особенностей, возраста, состояния здоровья, условий труда и быта.

Важные результаты были получены при изучении закаливания холодным воздухом в сочетании с физическими упражнениями на уроках физической культуры в школах и вузах. Установлено благотворное влияние такого рода занятий не только на устойчивость организма к холоду, но и на физическое развитие и повышение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Приступая к закаливанию, необходимо обязательно посоветоваться с врачом. Он не только проверит состоя-

ние вашего здоровья, но и поможет установить форму водных, воздушных и солнечных процедур, их продолжительность, подскажет, как лучше ими пользоваться.

При острых заболеваниях и обострении хронических недугов принимать процедуры нельзя. Частые же катары верхних дыхательных путей, ангины, фурункулез служат, наоборот, показаниями для закаливания. Время от времени необходимо консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур.

Закаливание может быть успешным только при соблюдении определенных правил. Закаливающие процедуры следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2—3 недели после прекращения процедур наблюдается понижение устойчивости организма. Если перерыв был вынужденным, то закаливание следует возобновить, начиная с «мягких» процедур, постепенно переходя к более действенным. Это первое правило.

Второе правило — принцип постепенного усиления того или иного раздражителя. Закаливание обычно начинают с небольших доз. В дальнейшем их непрерывно увеличивают. Пренебрегать этим нельзя. Безрассудно начинать борьбу за свое здоровье сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое «закаливание» наверняка приведет к тяжелым последствиям.

При проведении закаливающих процедур важно учитывать индивидуальные особенности. Дело в том, что реакция организма людей на такие процедуры не одинакова. Так, лица слабо физически развитые или недавно перенесшие какое-либо заболевание гораздо сильнее реагируют на воздействие закаливающих факторов по сравнению со здоровыми людьми.

При закаливании устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Например, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду. Повторное же действие тепла — только к теплу. Следовательно, для того чтобы быть всесторонне закаленным легко переносить жару и холод, дождь и ветер, нужно использовать различные средства и методы закаливания.

Действие воздушных ванн зависит от температуры воздуха, его влажности и скорости ветра. Продолжительность первых воздушных процедур — 20—30 мин. при

температуре воздуха 18—20°. В дальнейшем время постепенно увеличивается и доводится до двух часов.

Следующий этап — воздушные ванны при температуре 13—16°. Продолжительность их на первых порах 15—20 мин. Очень полезно при этом проделывать энергичные движения. Старайтесь поэтому свои тренировки и различные подвижные игры чаще проводить на открытом воздухе.

Подросткам особенно полезно солнце. Его лучи исключительно благоприятно воздействуют на растущий организм — повышают тонус центральной нервной системы, способствуют образованию в коже витамина Д, улучшают обмен веществ и состав крови, активизируют деятельность желез внутренней секреции.

Однако никогда не забывайте, что пользу вы получите только при умелом пользовании солнцем. Чрезмерные дозы солнечной радиации могут вызвать серьезные нарушения со стороны нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Самая распространенная причина злоупотребления солнцем — стремление как можно быстрее и сильнее загореть. Многие ошибочно полагают, что чем темнее кожа, тем выше биологический эффект закаливания. На самом же деле это далеко не так. Загар — лишь одна из реакций организма на воздействие солнечных лучей.

Как же избегать перегревания организма и солнечных ожогов?

Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится легче. Днем же солнечные лучи падают более отвесно и, следовательно, опасность перегревания организма возрастает.

Исключительно важна дозировка солнечных ванн: начинайте с 10 мин., в дальнейшем продолжительность каждой процедуры увеличивайте на 5—10 мин. Через две-три недели, таким образом, вы сможете без ущерба для здоровья находиться на солнце по 2—3 часа.

Тем, кто систематически тренируется на стадионах или на открытых водоемах, нет особой необходимости специально загорать, а вот гимнастам и другим спортсменам, занимающимся в закрытых помещениях, совершенно необходимо в летнюю пору почаще бывать на солнце.

И последнее. Закаливаясь, непременно следите за своим самочувствием и в случае недомогания не стесняйтесь обращаться за советом к тренеру и врачу.

О влиянии закаливающих процедур на организм можно судить по ряду простых признаков. Показатели положительных результатов закаливания — крепкий сон, здоровый аппетит, хорошее самочувствие, повышенная работоспособность. И наоборот, бессонница, раздражительность, вялость свидетельствуют о необходимости изменить форму и дозировку процедур.

### **Без врачебного контроля нет физкультуры**

Любое занятие физическими упражнениями, тренировки и спортивные соревнования вплоть до выступлений на крупнейших международных соревнованиях должны содействовать прежде всего укреплению здоровья. Это положение нашей советской системы физического воспитания выдвинул соратник В. И. Ленина первый нарком здравоохранения Н. А. Семашко. Он также подчеркивал, что без врачебного контроля нет советской физической культуры.

Задачи врачебного контроля — содействовать лучшему использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья советских людей и подготовки их к высокопроизводительному труду и защите Родины. Систематический врачебный контроль обеспечивает необходимую эффективность всех физкультурно-оздоровительных мероприятий, правильное проведение занятий физическими упражнениями и спортом.

Осуществляется врачебный контроль работниками лечебно-профилактических учреждений общей сети здравоохранения, специальных врачебно-физкультурных диспансеров и кабинетов, а также врачами школ и профессионально-технических училищ.

Врачебный контроль совершенно необходим и обязателен для всех физкультурников, спортсменов, значкистов ГТО. Он способствует укреплению их здоровья и помогает выбрать наиболее полезные средства физического воспитания.

В заключение хотелось бы напомнить об одном обязательном условии, которому обязаны следовать все соискатели значка ГТО. Перед тем как приступить к подготовке, необходимо пройти тщательный медицинский осмотр и получить своеобразную «визу» в страну здоровья. Об этом четко сказано в положении о Всесоюзном физ-

культурном комплексе: «К сдаче норм комплекса ГТО допускаются лица, имеющие разрешение врача на занятия физической культурой и спортом и прошедшие предварительную подготовку».

### **Для сдающих требования III ступени «Сила и мужество» (для юношей и девушек 16—18 лет)**

То же, что для сдающих требования II ступени, и дополнительно:

— правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах (ссадины, ушибы, вывихи, переломы, солнечный удар, потеря сознания). Умение на практике пользоваться индивидуальными средствами защиты (индивидуальные перевязочные, противохимические пакеты и аптечка). Профилактика простудных и инфекционных заболеваний:

— правила и приемы закаливания водой. Вред курения, употребление алкоголя и наркотиков. Правила самоконтроля — наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием и спирометрией при занятиях физической культурой и спортом.

### **Первая помощь**

При несоблюдении определенной осторожности в быту, при нарушении техники безопасности на производстве можно получить ту или иную травму. Случаются они и на тренировках, и на соревнованиях. Особенно тогда, когда занятия плохо организованы, спортивный инвентарь и оборудование находятся в неудовлетворительном состоянии, слаба дисциплина. Чтобы избежать спортивных травм, необходимо прежде всего устранить указанные причины и, кроме того, неукоснительно соблюдать правила врачебного контроля и гигиены.

Весь инвентарь и оборудование должны соответствовать установленным нормам. Одежду и обувь следует подбирать в соответствии с метеорологическими условиями, и, кроме того, они должны быть удобными. Особое внимание на занятиях следует уделять страховке и само страховке упражняющихся и всегда строго осуждать применение запрещенных приемов и случаи неспортивного поведения.

Если на занятиях кто-либо получит травму, очень важно быстро и правильно оказать пострадавшему первую помощь. При ссадинах, когда отмечают небольшое, капиллярное, кровотечение и жгучая боль, вначале следу-

ет приложить к ним смоченные перекисью водорода тампоны, затем осторожно высушить стерильными салфетками. Для дезинфекции можно использовать двухпроцентный раствор бриллиантовой зелени, пенициллиновые и биомедициновые мази. Небольшие ссадины целесообразно оставлять открытыми, а большие закрывать антисептическими наклейками или повязками.

При ранах необходимо прежде всего остановить кровотечение, наложив давящую повязку или применив резиновый жгут, и придать поврежденным участкам тела удобное и спокойное положение. После этого немедленно обеспечить врачебную помощь.

Очень важно, чтобы там, где проводятся тренировки, соревнования, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, имелась аптечка со всеми необходимыми для оказания первой помощи пострадавшим медикаментами. А значкисты ГТО, в свою очередь, должны уметь пользоваться индивидуальными средствами защиты. И особенно индивидуальными перевязочными пакетами.

Состоит такой пакет из бинта, двух ватно-марлевых подушечек, чехла и булавки. Вскрыв пакет, нужно вынуть бинт и стерильные подушечки таким образом, чтобы не коснуться их внутренней стороны руками. Наложив подушечки внутренней стороной на раненую поверхность, прибинтовать их и закрепить конец бинта булавкой.

Для повязок можно также использовать стерильный бинт, липкий пластырь (лучше всего бактерицидный лейкопластырь) или подручные средства (полоски из белья, полотенца, простыни и т. д.). Бинтование начинают производить от более узкой части тела к более широкой. Первыми оборотами бинт закрепляется, а затем бинтование идет так, чтобы каждый оборот бинта прикрывал предыдущий наполовину или на две трети его ширины. Бинт закрепляют на противоположной от раны стороне.

Одна из самых распространенных травм — ушиб. На месте ушиба появляется припухлость, возникает боль, изменяется окраска кожи, нарушаются ее функции. Место ушиба нужно охладить с помощью хлорэтила, льда, снега или смоченного холодной водой полотенца. Это уменьшит боль и приостановит внутреннее кровоизлияние. После этого следует наложить тугую давящую повязку. При серьезных ушибах, особенно головы, пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в ближайший медпункт.

При резком смещении суставных концов костей возникают вывихи. Сопровождаются они резкой болью, изменением формы сустава, припухлостью, конечность приобретает неестественное положение. При этом наблюдается ограничение, а иногда и полная невозможность выполнения не только активных, но и пассивных движений. В этом случае важно обеспечить покой поврежденной конечности, зафиксировать ее с помощью шины. Ни в коем случае нельзя пытаться самостоятельно вправлять поврежденный сустав. Это должен сделать только врач. Поэтому пострадавшего следует побыстрее доставить в ближайшую больницу.

Переломы бывают закрытыми и открытыми. Основные их признаки — резкая боль, невозможность выполнять движения, изменение формы конечности, припухлость, отек. При закрытых переломах важно обеспечить покой и неподвижность сломанной кости — так называемую иммобилизацию. Осуществляется это с помощью специальных шин или же подручных средств — палок, досок, фанеры и т. д. Накладываются они с двух сторон и обязательно должны захватывать два сустава, между которыми находится поврежденная кость. При открытых переломах сначала останавливают кровотечение, обрабатывают рану, накладывают стерильную повязку, а затем производят иммобилизацию. Пострадавшего с любым видом перелома доставляют в больницу.

Значкисты ГТО должны уметь оказывать первую помощь и при солнечном (тепловом) ударе, потере сознания. Первые признаки солнечного удара, возникающего в результате интенсивного и длительного воздействия солнечных лучей, а также при высокой температуре и влажности воздуха, — общая слабость, головокружение, головная боль, тошнота и рвота.

Пострадавшего следует перенести в прохладное место и уложить, располагая голову выше туловища. Вокруг него необходимо усилить движение воздуха, голову смачивать холодной водой.

При потере сознания происходит резкое ослабление дыхания и кровообращения. Пострадавшего нужно положить на спину, расстегнуть одежду, приподнять ноги, обеспечить приток воздуха, опрыснуть лицо и грудь холодной водой. Хорошо также дать пострадавшему понюхать нашатырный спирт, а когда вернется сознание, напоить его крепким горячим чаем либо кофе.

## Водой холодной обливайся

Одно из самых эффективных средств закаливания — водные процедуры. Теплопроводность воды примерно в 28 раз превышает теплопроводность воздуха, и поэтому термический эффект от закаливания водой больше, чем при воздушных ваннах. А такие водные процедуры, как обливание, душ, купание, к тому же оказывают на человека и массирующее воздействие.

Водные процедуры улучшают теплорегуляцию, обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Систематическое закаливание водой — надежное профилактическое средство против вредных охлаждений тела. Но самое важное их преимущество заключается в возможности соблюсти точную дозировку процедуры. Принцип постепенности легче всего выдержать именно при водных процедурах, так как можно использовать воду определенной температуры — той, которая нужна в данном случае.

Начинать надо с «мягкой» процедуры — обтирания, а затем последовательно переходить к более энергичным — душу и купанию. В течение нескольких дней обтирайте тело полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной в воде: сначала лишь по пояс, а потом и все тело. Проводите обтирание последовательно, начиная с верхней части тела. Обтерев водой шею, грудь, руки, спину и ноги, вытрите их насухо и разотрите тело до красноты жестким полотенцем по ходу тока крови — к сердцу. Продолжительность всей процедуры, включая растирание тела, не более пяти минут.

Следующий этап закаливания водой — обливание. Вначале температура воды около 30°. В дальнейшем она понижается до 20—15° и ниже. Длительность процедуры с растиранием — 3—4 мин.

Более энергичная процедура — душ. Благодаря механическому раздражению падающей воды, он вызывает сильную местную и общую реакцию организма. Температура воды на первых порах — 35 — 30°, продолжительность процедуры — не более 1 мин.

Помните: главный фактор при закаливании водой — температура, а не продолжительность процедуры. Придерживайтесь такого правила: чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее соприкосновения с телом. И еще один совет: при появлении бессонницы, раздражи-

тельности, при ухудшении самочувствия или падении работоспособности от водных процедур целесообразно на время отказаться.

### **Вредные привычки**

Кое-кто ошибочно полагает, что курение безвредно, что оно, мол, даже стимулирует умственную деятельность, придает бодрость. Это, конечно, не так. Курение — вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. Как показали научные исследования, наблюдающееся в первое время после курения повышение возбудимости коры головного мозга затем сменяется угнетением нервных клеток. Но основной вред заключается в том, что при курении вместе с табачным дымом в организм поступают многие ядовитые продукты — никотин, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества.

Особой токсичностью отличается никотин. При выкуривании одной сигареты в организм поступает примерно один миллиграмм никотина. А смертельная доза для человека — 50 миллиграммов никотина.

Молодые спортсмены должны запомнить, что систематическое курение оказывает вредное влияние на центральную нервную систему, а через нее и на другие органы. У тех, кто злоупотребляет табаком, в 20 — 30 раз чаще возникает рак дыхательных путей. У злостных курильщиков часто отмечаются головные боли, головокружения, нарушение сна, понижение умственной деятельности. Курение, кроме того, вызывает различные заболевания дыхательных путей, приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта.

Курение, таким образом, не что иное, как сознательное хроническое отравление организма. Оно несовместимо со спортом, так как наносит ущерб здоровью и препятствует достижению высоких спортивных результатов.

Пагубно действует на человеческий организм и алкоголь. После приема небольшой дозы иному кажется, что у него заметно повысилась работоспособность. Но этот «прилив свежих сил» — обманчивое чувство. Алкоголь, содержащийся в водке, вине, пиве — наркотическое вещество. Он быстро всасывается в кровь и вызывает состояние опьянения. Отрицательно воздействуя на центральную нервную систему, он нарушает соотношение возбuditель-

ных и тормозных процессов, отчего резко снижается физическая и умственная работоспособность. Человек, пристрастный к спиртным напиткам, не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок. У него понижается быстрота двигательной реакции, ухудшается точность движений, резко расстраивается координация движений, учащаются пульс и дыхание.

Все это наносит серьезный ущерб здоровью. А если к этому добавить, что в состоянии опьянения человек теряет над собой контроль, ведет себя развязно и способен совершать различные антиобщественные поступки, то становится совершенно ясно, что также, как и курение, алкоголь несовместим со спортом. Как показали специальные исследования, даже небольшие дозы алкогольных напитков ведут к резкому ухудшению спортивных результатов.

Говоря о вредных привычках, нельзя не упомянуть о пагубном действии на организм человека морфина, героина, дионина, кокаина, гашиша и других наркотических веществ. Некоторые из них используются в медицине для того, чтобы ослабить боль, успокоить, улучшить сон. Однако злоупотребление ими ведет к тяжелому заболеванию — наркомании.

Коварны наркотики тем, что при систематическом их употреблении возникает потребность в постоянном увеличении дозы, ибо прежнее количество уже не дает ожидаемого эффекта. Большие же дозы этих веществ вызывают сильное отравление организма с глубокими нарушениями психической и физической деятельности. Для наркоманов характерны повышенная раздражительность, неустойчивое настроение, нарушенная координация движений, дрожание рук, потливость. Заметно снижаются у них умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность, слабеет воля, теряется чувство долга.

У нас в стране приняты необходимые меры, чтобы исключить возможность злоупотребления наркотическими веществами. Все виды производства, торговли и распределения наркотиков сосредоточены в государственных органах. Законодательством предусмотрено строгое наказание за нелегальное изготовление и сбыт наркотиков.

Тем не менее каждый культурный человек должен знать о вредном действии наркотиков и всегда помнить, что неосторожное обращение с ними может привести к очень тяжелым последствиям.

## Правила самоконтроля

Систематическое наблюдение за состоянием своего здоровья помогает спортсмену регулировать ход тренировочного процесса и своевременно подмечать малейшие признаки переутомления.

Проводить наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием следует ежедневно в одни и те же часы, утром, а также до и после тренировки. Следует завести дневник самоконтроля, в который вносятся данные физического развития и показатели состояния здоровья.

**Вес тела.** В начале систематических тренировок вес несколько уменьшается. В дальнейшем за счет прироста мышечной массы вес возрастает. У юных спортсменов в результате естественного развития организма вес тела постоянно увеличивается.

При систематических тренировках вес тела колеблется в небольших пределах. После занятий он может уменьшиться на 1 — 2 кг, но затем, после приема пищи, быстро восстановиться. Вес тела обычно определяется до и после тренировки, а также утром натощак.

**Сон.** Различные нарушения сна указывают на отклонения в состоянии здоровья. При неправильной тренировке, несоблюдении режима и переутомлении возникает бессонница. В этом случае необходимо изменить режим тренировок, снизить нагрузки. При стойких и длительных расстройствах обращайтесь к врачу. В дневнике самоконтроля отмечайте длительность и глубину сна, бессонницу, как быстро или долго засыпаете.

**Аппетит** — показатель нормальной работы органов пищеварения и всего организма. Его нарушение указывает на переутомление или какое-либо заболевание.

**Пульс** отражает работу сердечно-сосудистой системы. Наблюдения за ним лучше всего осуществлять утром, лежа в постели. Резкое замедление или учащение пульса по сравнению с предыдущими данными — один из симптомов нарушения здоровья. Наблюдая за пульсом, отмечают число ударов в минуту и их ритм.

**Частота дыхания** характеризует работу дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы. Помимо частоты отмечают ритм дыхания, наличие одышки, кашля и др.

**Спирометрия** — определение жизненной емкости легких — позволяет оценить функциональное состояние орга-

нов дыхания. При правильной тренировке этот показатель, как правило, увеличивается.

Оценка состояния здоровья, по данным самоконтроля, должна проводиться с учетом всех показателей, так как они дополняют друг друга. Однако данные самоконтроля не заменяют врачебного обследования и учебно-педагогических наблюдений. Прежде чем самостоятельно менять режим жизни и тренировок, непременно посоветуйтесь с врачом и тренером.

### **Для сдающих требования IV степени «Физическое совершенство»**

**(для мужчин 19—39 лет и женщин 19—34 лет)**

То же, что для сдающих требования III степени, и дополнительно:

- значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля и их использование при тренировке спортсменов;
- общее понятие о спортивном массаже и самомассаже.

### **Барометр самочувствия**

Врачебный контроль за физическим развитием трудящихся и подрастающего поколения у нас в стране — важнейшее звено в научном обосновании теории и практики нашей отечественной системы физического воспитания. Для каждого спортсмена — это обязательная норма. Врачебный контроль служит своеобразным «барометром» здоровья и самочувствия, призванным содействовать более эффективному выбору и исследованию многообразных средств и методов физического воспитания, для укрепления здоровья, повышения физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Осуществляемый работниками лечебно-профилактических учреждений общей сети здравоохранения либо учебно-физкультурных диспансеров и кабинетов врачебный контроль способствует более эффективному построению учебно-тренировочного процесса, позволяет распознавать и предупреждать возможные случаи переутомления и перетренировки. Иначе говоря, врачебный контроль помогает укреплять здоровье и добиваться высоких спортивных результатов.

Врачебные обследования спортсмены городских коллективов физической культуры проходят в поликлиниках или медико-санитарной части своих предприятий, а в сельской местности — в участковых и районных больницах или поликлиниках.

Ведущие спортсмены — мастера спорта международного класса, мастера спорта, кандидаты в мастера и перворазрядники подлежат диспансеризации. Метод этот наиболее эффективный. Он позволяет осуществлять систематические наблюдения (не менее четырех раз в год) за изменениями физического развития спортсменов, состояния их здоровья и работоспособности.

Врачебные обследования бывают первичными, повторными и дополнительными.

При первичном обследовании врач, определив состояние здоровья спортсмена, уровень физического развития и приспособляемости организма к дозированным нагрузкам, делает заключение, может ли данный человек заниматься спортом, каким именно и в какой мере.

Повторные обследования проводятся не реже одного раза в год, они помогают выявить изменения, происшедшие в организме спортсмена под влиянием регулярных тренировок, в зависимости от этого внести в учебно-тренировочный процесс соответствующие коррективы. В первую очередь это касается объема нагрузок, интенсивности и характера занятий.

В случае надобности врач может назначить дополнительные обследования. Обычно к этому прибегают тогда, когда надо определить возможность допуска спортсмена к занятиям и тем более к соревнованиям после перенесенной болезни, травмы, вынужденного по каким-либо причинам перерыва в тренировках, а также по просьбе тренера или самого спортсмена.

Каждый спортсмен перед соревнованиями обязан пройти врачебный осмотр и получить разрешение на участие в состязаниях.

Для всестороннего изучения состояния здоровья и работоспособности спортсменов во врачебных обследованиях широко используются различные современные методы исследований — клинические, функциональные, электрофизиологические и т. д. В случае необходимости проводятся консультации у специалистов разных областей медицины.

В результате врачебного обследования составляется

заключение, в нем дается оценка физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсмена.

Важная роль в подготовке высококвалифицированных спортсменов принадлежит врачебно-педагогическим наблюдениям. Осуществляются они врачом непосредственно на тренировках и соревнованиях. Получаемые в таких условиях данные позволяют наиболее точно определить физические возможности спортсмена и в зависимости от этого внести в подготовку спортсмена нужные поправки.

Один из важнейших разделов врачебного контроля — медицинское обеспечение спортивных мероприятий. Врачи и их помощники не только определяют допуск к стартам здоровых и подготовленных людей, но и организуют необходимое медицинское обслуживание: ведут наблюдения за участниками соревнований, питанием, размещением, оказывают помощь пострадавшим.

Врач также обязан строго следить за соблюдением соответствующих санитарно-гигиенических положений и норм на стадионах и спортивных площадках, в плавательных бассейнах и спортивных залах.

За всеми спортивными сооружениями установлен постоянный санитарный надзор, осуществляемый работниками местных санитарно-эпидемиологических станций и врачебно-физкультурных диспансеров. Он помогает своевременно выявлять и устранять обнаруженные недостатки. В поддержании порядка на спортивной базе активное участие должны принимать сами спортсмены. В условиях, не соответствующих санитарно-гигиеническим правилам, тренировочные занятия и соревнования проводить нельзя.

Большое значение для правильного построения тренировок и сохранения высокой спортивной работоспособности, помимо врачебного контроля, имеют регулярные наблюдения, которые проводят за состоянием своего здоровья сами спортсмены. Самоконтроль — за дыханием, пульсом, сном, аппетитом, весом, а также субъективными показателями (настроение, утомляемость, желание тренироваться и т. д.) — позволяет своевременно обнаруживать малейшие признаки перетренированности.

О значении и содержании самоконтроля спортсмена подробно говорилось выше (см. раздел о требованиях III ступени комплекса ГТО). Напомним, что данные самокон-

троля только дополняют врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения, а не заменяют их. Поэтому не торопитесь с выводами, не меняйте самостоятельно режим жизни и тренировок. При неблагоприятных изменениях показателей самоконтроля немедленно обратитесь за советом к врачу.

### **Массаж и самомассаж**

Спортивный массаж — испытанное средство борьбы с утомлением и повышения работоспособности. Широко используется он также для профилактики и лечения травм. Его положительное влияние объясняется тем, что при массаже происходит воздействие на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, а это оказывает влияние на центральную нервную систему и через нее — на функциональное состояние всех органов и систем. При этом улучшается кровообращение и питание кожи, усиливается выделительная функция сальных и потовых желез. Повышается работоспособность мышц: они лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов распада. Увеличивается эластичность и прочность связок, улучшается подвижность в суставах. Ускоряется ток крови и лимфы. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее и у него быстрее происходит процесс восстановления сил.

Как правило, спортивный массаж должен производиться специалистами. Однако отдельные приемы можно выполнить самостоятельно.

Какие же основные правила необходимо соблюдать при выполнении массажа и самомассажа?

Прежде всего руки и тело должны быть чистыми. Поэтому хорошо перед массажем принять теплый душ. А для того чтобы кожа была достаточно скользкой и в целях предохранения ее от раздражения, обычно применяют детскую присыпку, тальк, рисовую пудру, борный вазелин.

Тело во время массажа должно занимать удобное положение, мышцы необходимо предельно расслабить. Массажные движения всегда совершаются по току крови и лимфы. Руки массируются по направлению к локтевым и подмышечным областям; ноги — к подколенной и паховой областям; грудь — от грудины в сторону к подмышкам; спина — от позвоночника в стороны к подмышкам;

прямые мышцы живота — сверху вниз, а косые — снизу вверх; шея — от волосяного покрова вниз.

Начинают массаж обычно с больших участков тела. Лимфатические узлы массировать нельзя.

В спортивном массаже применяют следующие приемы: поглаживание, выжимание, растирание, активные и пассивные движения, движения с сопротивлением, разминание, потряхивание, ударные приемы (рубление, поколачивание, похлопывание), потряхивание и встряхивание. Выполняются они в той последовательности, как перечислены. Заканчивают массаж, как и начинают, поглаживанием.

Какие же виды массажа используются в спортивной практике?

Общий гигиенический массаж проводится после соревновательного периода для укрепления здоровья и ухода за телом. Продолжается он обычно 30—70 мин. Основное время отводится на применение таких приемов, как разминание, растирание и выжимание.

Массаж может быть общим, когда массируется все тело, частичным — массируется какая-либо часть тела. Он, в свою очередь, разделяется на тренировочный, предварительный и подготовительный.

Тренировочный массаж проводится систематически для сохранения высокой спортивной работоспособности спустя 1,5—6 часов после тренировки в течение 40—60 минут. За один-два дня до соревнований массаж не проводится. Применяются все массажные приемы, но большей частью разминание. Продолжительность массирования отдельных участков тела зависит от вида спорта и характера занятий.

Предварительный массаж применяется перед тренировками и соревнованиями для подготовки организма к предстоящей физической нагрузке. В зависимости от конкретной обстановки и задач используют различные его виды. Так, разминочный массаж делается за 3—5 минут до начала физических упражнений. При чрезмерном возбуждении перед стартом, когда человеком овладевает так называемая «стартовая лихорадка», прибегают к успокаивающему массажу для снижения возбуждения. При угнетенном состоянии (стартовая апатия), наоборот, выполняется возбуждающий массаж. Согревающий массаж проводится перед тренировкой или соревнованиями для быстрого и глубокого согревания мышц.

Восстановительный массаж полезен после тренировок и соревнований. Он способствует быстрейшему восстановлению работоспособности. При значительном утомлении массаж осуществляется через 1—2 часа после нагрузки в теплом помещении. Основной прием — разминание. Кратковременный восстановительный массаж можно проводить и во время перерывов между забегами, попытками, схватками, заплывами.

Массаж при спортивных повреждениях назначается врачом. Используются поглаживание, растирания, разминания, активно-пассивные движения.

Значкисты ГТО должны всегда помнить, что массаж противопоказан при острых лихорадочных заболеваниях, воспалительных процессах, кожных болезнях. Во всех сомнительных случаях непременно следует посоветоваться с врачом.

### **Для сдающих требования V ступени «Бодрость и здоровье»**

**(для мужчин 40—60 лет и женщин 35—55 лет)**

То же, что для сдающих требования IV ступени, и дополнительно:

— профилактика заболеваний простудных, инфекционных, сердечно-сосудистой и дыхательной систем средствами физической культуры в среднем и пожилом возрасте;

— гигиенические особенности использования физических упражнений в среднем и пожилом возрасте. Использование самомассажа в сочетании с занятиями физическими упражнениями.

### **Укрепится человек — крепче камня**

Во второй половине жизни человека начинают постепенно проявляться различные изменения в состоянии организма. Характеризуются они снижением обмена вещества и связанным с этим общим ослаблением функциональной способности всех органов и систем. Постепенно понижается тонус центральной нервной системы, которая обеспечивает правильную и гармоничную работу всего организма. Уменьшается активность эндокринных желез. Возникают нарушения в обмене веществ, процессы диссимиляции начинают преобладать над процессами ассимиляции. Снижаются функциональные возможности сердеч-

но-сосудистой и дыхательной систем. Существенные изменения наблюдаются в опорно-двигательном аппарате.

Нередко в этот период жизни у человека возникают всякого рода заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной систем, мышц, суставов. Они наслаиваются на возрастные изменения и ускоряют их развитие, нарушают жизнедеятельность организма и ведут к преждевременной старости.

Возрастные изменения обычно проявляются не сразу. Незаметно для себя человек теряет молодость, здоровье. Идут годы, и все чаще возникают у него те или иные недуги, и приходится ему обращаться к врачам, искать спасительные лекарства.

Для того чтобы избежать многих заболеваний в среднем и пожилом возрасте, предупредить преждевременное старение организма, иначе говоря, продлить молодость, нужно прибегнуть к одному испытанному средству. «Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движений»,— эти слова принадлежат знаменитому французскому врачу XVIII века Тиссо. Современные научные данные не только подтверждают это положение, но еще в большей мере раскрывают благоприятное влияние движений и физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.

Как известно, одна из важнейших причин преждевременного старения — отсутствие или недостаточность мышечной деятельности. Снижение двигательной активности особенно отрицательно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы и способствует возникновению таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, ожирение. Малоподвижный образ жизни — существенный фактор и в нарушении обменных процессов, пищеварения и т. п.

Убедительно подкрепляют это и статистические данные. У лиц среднего и пожилого возраста, систематически занимающихся физическими упражнениями, заболеваемость в несколько раз ниже, значительно реже отмечается нарушение со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмена веществ, опорно-двигательного аппарата. Так, в одном из исследований было отмечено, что среди лиц в возрасте 55 лет, ведущих малоподвижный образ жизни, инфаркт миокарда наблюдался в два раза чаще, чем у людей с высокой двигательной активностью.

Отсюда можно сделать важный вывод: физические упражнения — признанное и эффективное средство профилактики таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, ожирение, нарушение обменных процессов. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшается самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости и жизнерадостности, улучшается сон, аппетит и, как следствие этого, повышается работоспособность и творческая активность.

Физические упражнения могут использоваться и для лечебных целей. Лечебная физкультура применяется как эффективный метод восстановительного лечения при различных травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, а также при комплексном лечении больных с заболеваниями различных систем — кровообращения, дыхания, пищеварения.

Большое значение имеют режим дня и питания, личная гигиена, закаливание и другие гигиенические факторы.

Современное производство и условия жизни в значительной мере снизили двигательную активность человека. Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье и работоспособности. Поэтому в режиме дня непременно наряду с регулярными занятиями физическими упражнениями и спортом должны присутствовать утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, прогулки.

В профилактических целях для закаливания организма лицам среднего и старшего возраста следует широко использовать солнце, воздух, воду. Об основных положениях закаливания уже подробно говорилось. Нужно лишь помнить, что пожилым непременно надо учитывать возрастные изменения организма и лучше отказаться от использования сильнодействующих закаливающих средств и не увлекаться длительными процедурами.

Закаливание должно осуществляться обязательно под контролем медицинского персонала, который даст соответствующие рекомендации о форме процедур, их продолжительности. И в дальнейшем время от времени следует консультироваться с врачом, проверять эффективность закаливания. Необходимо строго выполнять основные принципы: систематичность, постепенность и последовательность увеличения дозировки процедур, применение разнообразных средств и методов закаливания.

При осуществлении закаливания внимательно следите за самочувствием. При малейших его нарушениях обращайтесь к врачу.

### **Физкультура — лучшее лекарство**

Приступая к систематическим занятиям физическими упражнениями, в первую очередь необходимо посоветоваться с врачом. На основании всестороннего изучения состояния здоровья и физических возможностей он даст рекомендации о формах занятий физическими упражнениями, их дозировке, условиях выполнения. В дальнейшем также важно систематически консультироваться с врачом.

Для лиц среднего и пожилого возраста рекомендуются следующие формы занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, прогулки, индивидуальные или групповые занятия физической культурой и спортом, туристские походы. Все эти формы физических упражнений должны разумно применяться в определенной дозировке, в соответствии с состоянием здоровья, возрастом, полом, условиями труда и быта.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет переход от сна к бодрствованию, тонизирует центральную нервную систему, активизирует работу всех органов, создает бодрое и жизнерадостное настроение. Занятия по возможности лучше проводить на свежем воздухе в любую погоду или в хорошо проветренном помещении. Заканчиваются они обычно водными процедурами.

Исключительно полезны физические упражнения во время коротких перерывов на протяжении рабочего дня — так называемые физкультурные паузы. Они положительно отражаются на здоровье трудящихся, снижают травматизм и производственный брак.

Выполняя физические упражнения — будь то утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурпаузы, индивидуальные или групповые занятия, — всегда нужно помнить о следующем: занятия следует начинать с наиболее легких и простых упражнений, переходя затем к более трудным, стремясь к тому, чтобы в работу последовательно вовлекались все мышечные группы рук, ног, спины, живота. Постоянно следите за дыханием, которое должно быть ритмичным, глубоким и сочетаться с темпом дви-

жений. Избегайте задержки дыхания, а также статических упражнений. При выполнении сложных движений рекомендуется делить паузы между ними по 30 — 60 сек., расслабить мышцы.

И еще один совет. Все движения выполняйте как влево, так и вправо одинаковое количество раз. Это важно для разностороннего влияния на опорно-двигательный аппарат. Упражнения, требующие поворотов, наклонов туловища, наклонов и поворотов головы, проделывайте весьма осторожно.

Помните и о том, что количество повторений упражнений определяется индивидуально, в зависимости от подготовленности. При групповых упражнениях, учитывая свои индивидуальные особенности, самостоятельно заканчивайте упражнения до подачи общей команды. В конце занятий рекомендуется постепенно замедлить темп движений, уменьшить их амплитуду и количество повторений.

Даже самые незначительные нагрузки могут вызвать на первых порах некоторые болевые ощущения в мышцах и связках. Однако постепенно, при правильной тренировке, они пройдут.

В оздоровительных целях наряду с физическими упражнениями следует применять самомассаж. Академик А. А. Богомолец в книге «Продление жизни» писал: «Очень полезны для борьбы с застоями крови в отдельных местах гимнастика и массаж, с них надо начинать день, ими заканчивать. 10 — 12 минут, ежедневно истраченных на это, не только придают бодрость на весь день, но и сохраняют немало лет жизни. Этим усиливается обмен веществ между тканями и кровью, улучшается питание клеток и выделение ими в кровь отбросов».

Прежде чем начинать самомассаж, овладейте его приемами под руководством специалистов. Самомассаж начинается и заканчивается поглаживанием. Он должен осуществляться чистыми руками по чистой коже. Все приемы выполняются по току крови и лимфы (за исключением растирания суставов). Лимфатические железы никогда не массируются. При самомассаже различных участков тела надо принимать такие положения, которые обеспечивают полное расслабление массируемых мышц.

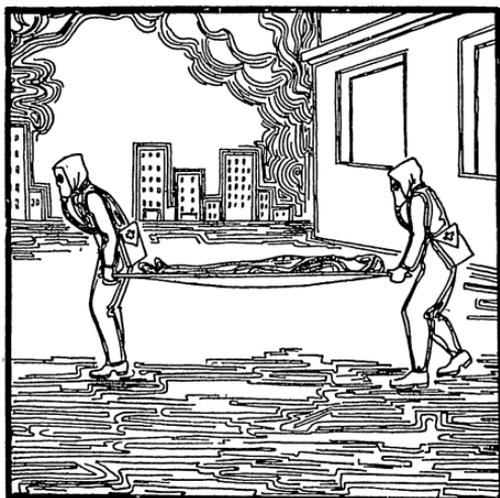
Используя различные средства физического воспитания, не забывайте про самоконтроль. Необходимо овла-

деть основными его приемами, выяснить у врача или методиста сущность каждого показателя. Обязательно заведите личный дневник самоконтроля. Улучшение самочувствия, повышение работоспособности, хороший аппетит, крепкий сон — все это свидетельство благотворного влияния физических упражнений. И наоборот, ухудшение самочувствия, снижение работоспособности, расстройство сна, появление болевых ощущений в области сердца, печени — сигналы, предупреждающие о неправильном пользовании средствами физической культуры. В этом случае необходимо посоветоваться с врачом. Однако следует помнить, что данные самоконтроля не заменяют, а только дополняют врачебные обследования, которые должны проводиться систематически.

В заключение хотелось бы еще раз подчеркнуть, что для лиц среднего и пожилого возраста для сохранения здоровья, высокой работоспособности и профилактики преждевременного старения лучшее лекарство — испытанные средства физической культуры: мышечная деятельность, физические упражнения, гигиенический режим, закаливание, рациональное питание.

Только при соблюдении гигиенических положений и правил человек может на долгие годы сохранить бодрость и высокую работоспособность.

# ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА



Подготовка значкистов ГТО по разделу «Гражданская оборона» является одной из важных форм обучения населения нашей страны мерам защиты от оружия массового поражения. Учитывая важность подготовки населения по вопросам гражданской обороны, Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР в мае 1974 г. уточнил содержание и условия выполнения требований комплекса ГТО и утвердил Рекомендации по организации подготовки значкистов ГТО и приему зачетов по разделу «Гражданская оборона».

Каждый сдающий требования комплекса ГТО по гражданской обороне должен правильно ответить на 2—3 вопроса по средствам и способам защиты от оружия массового поражения, пробыть установленное время в противогазе с физической нагрузкой и выполнить 2 практических норматива (задания). Право выбора двух нормативов, подлежащих выполнению на зачете, из перечисленных в Рекомендациях предоставлено комиссиям по комплексу ГТО предприятий, учебных заведений и других организаций.

## **I ступень** **(мальчики и девочки 10—11 лет)**

В соответствии с Рекомендациями сдающие требования I ступени (школьники 10—11 лет) должны освоить программу по гражданской обороне 2-го класса; знать правила пользования противогазом (респиратором) и правила поведения в убежище (укрытии); пробыть в противогазе 30 мин. с физической нагрузкой и выполнить два практических норматива (задания) по использованию индивидуальных и коллективных средств защиты.

### **Действия учащихся по сигналу «Воздушная тревога» («ВТ»)**

Сигнал «Воздушная тревога» («ВТ») подается при обнаружении нашими средствами противовоздушной обороны самолетов или ракет противника. По радио передают текст: «Граждане, воздушная тревога! Говорит штаб гражданской обороны. Воздушная тревога! Воздушная тревога!» Одновременно звучат электросирены и прерывистые гудки заводов, фабрик, локомотивов и кораблей.

Если этот сигнал прозвучал во время школьных занятий, уроки немедленно прекращаются, школьники одеваются, получают под руководством учителя противогазы или респираторы и быстро уходят в предназначенное для школы убежище или укрытие. Укрытиями могут быть специально оборудованные подвальные помещения, станции метрополитена, а в сельской местности — погреб и подвалы.

Если сигнал «ВТ» застал школьника дома в отсутствие взрослых, он должен быстро собраться, помочь одеться малышам, выключить электричество и газ, взять с собой личные вещи и продукты и быстро, но без суеты, соблюдая порядок, уйти в убежище или укрытие.

Если сигнал «ВТ» застал ученика на улице, вдали от школы и дома, он должен немедленно укрыться в ближайшем убежище по указанию постов гражданской обороны или милиции. Бежать домой или в школу не нужно.

В убежище или укрытии нужно вести себя дисциплинированно. Запрещается зажигать без разрешения свечи или керосиновые лампы, приносить громоздкие вещи и легковоспламеняющиеся вещества, приводить с собой животных.

В требования по гражданской обороне комплекса ГТО входит выполнение норматива № 9 — укрытие в убежищах (укрытиях) по сигналу «Воздушная тревога». Норматив выполняется в школе всем классом под руководством учителя без учета времени. Используется школьное или другое близлежащее убежище (укрытие). Действующим неорганизованно, нарушающим установленный порядок выполнение норматива не засчитывается.

### **Детский противогаз**

Противогаз надежно защищает человека от попадания в рот, нос, глаза и на лицо отравляющих (ядовитых) веществ и газов.

Детский противогаз состоит из противогазовой коробки и маски с соединительной трубкой. Его носят в сумке. Определить размер противогаза (их пять) каждому ученику поможет учитель, измерив высоту и ширину лица. Школьник должен помнить свой размер противогаза.

Новую маску перед надеванием следует протереть снаружи и изнутри чистой тряпочкой (ватой), слегка смоченной водой. Чтобы собрать противогаз, нужно навинтить

гайку соединительной трубки на горловину коробки, из дна коробки вынуть пробку, коробку вложить в меньшее отделение сумки, а в большее отделение уложить маску. Сдающий зачет должен не только рассказать, но и правильно показать, как собирается противогаз.

Противогаз носят в трех положениях:

**«походное»** (когда нет угрозы нападения) — ляпка сумки через левое плечо, сама сумка на правом боку клапаном наружу, верхний ее край на уровне пояса. В походном положении стекла очков должны быть протерты и смазаны специальным карандашом;

**«наготове»** (при угрозе нападения по сигналам «Воздушная тревога», «Угроза радиоактивного заражения», по команде «Противогаз готовы!») — сумка передвинута вперед и закреплена тесьмой, обернутой вокруг талии, клапан расстегнут;

**«боевое»** (при заражении воздуха и местности отравляющими (ядовитыми) веществами и газами по команде «Газы!» или по сигналам «Химическое нападение» и «Радиоактивное заражение») — маска надета на лицо.

Сдающий зачет должен уметь выполнять практически команды: «Противогаз готовы!» и «Газы!».

Для того чтобы из положения «наготове» надеть противогаз, нужно задержать дыхание, закрыть глаза, снять головной убор, вынуть маску из сумки, взять обеими руками височные и затылочные тесемки (большие пальцы обращены внутрь), приложить нижнюю часть маски к подбородку и натянуть маску на голову, заводя затылочные тесемки за уши, устранить возможный перекосяк и натянуть затылочные тесемки. Сделав резкий полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание.

По команде «Противогаз снять!» нужно взять левой рукой клапанную коробку, слегка оттянуть маску вниз и движением руки вперед и вверх снять маску, а затем вывернуть ее, протереть, просушить и вложить в сумку.

В требования по гражданской обороне комплекса ГТО входит выполнение норматива № 1 — надевание противогаза. Противогаз у сдающего норматив находится в походном положении. По команде «Газы!» он должен правильно надеть противогаз за 14 сек. Норматив считается невыполненным, если при надевании противогаза не задержано дыхание и не закрыты глаза, после надевания не сделан резкий выдох, перекручена соединительная трубка или наружный воздух проникает в маску.

Норматив № 3 — пребывание в противогазе с физической нагрузкой в течение 30 мин. выполняется одновременно группой в движении. Выполнение не засчитывается тем учащимся, у которых неправильно подогнана маска или противогаз снят до команды.

### **Респиратор**

Респираторы применяют для защиты органов дыхания от вредной пыли и радиоактивных веществ. От отравляющих веществ они не защищают. Респиратор Р-2Д — это полумаска, плотно закрывающая рот и нос. На голове она удерживается оголовьем из тесемок. Полумаска имеет вдыхательные и выдыхательные клапаны. Проходя через фильтр, наружный воздух очищается от вредных примесей.

Респираторы Р-2Д имеются четырех размеров, которые определяются так же, как и размеры противогазов.

Чтобы подготовить респиратор к надеванию, нужно надрезать или надорвать край верхнего шва пакета и вынуть респиратор из пакета.

Полумаску надевают так, чтобы внутри разместились нос и подбородок, а оголовье так, чтобы одна тесьма охватила теменную часть головы, а другая затылочную. Тесьма оголовья подгоняется с тем, чтобы полумаска лежала на лице плотно, не давила. Затем концы носового зажима прижимают к носу.

Норматив № 1 при отсутствии противогазов выполняется с использованием респираторов. Время — 14 сек. Норматив считается невыполненным при недостаточно плотном прилегании маски к лицу.

### **II ступень**

(подростки 14—15 лет)

### **I ступень**

(мальчики и девочки 12—13 лет)

В соответствии с Рекомендациями сдающие требования II ступени и I ступени (школьники 12—13 лет) должны освоить программу по гражданской обороне 5-го класса: знать правила пользования индивидуальными и коллективными средствами защиты, правила поведения по

сигналам гражданской обороны, приемы оказания самопомощи и взаимопомощи, пробывать в противогазе 30 мин. с физической нагрузкой и выполнить два практических норматива (задания) по использованию индивидуальных и коллективных средств защиты.

### **Задачи гражданской обороны**

Обороноспособность страны неразрывно связана с подготовкой к защите населения и народного хозяйства от оружия массового поражения. Эта задача решается Вооруженными Силами совместно с гражданской обороной при активном участии всего народа.

В этих целях гражданская оборона организует и проводит:

обеспечение населения коллективными и индивидуальными средствами защиты;

защиту предприятий народного хозяйства;

эвакуацию населения из крупных городов;

защиту сельскохозяйственного производства;

всеобщее обязательное обучение населения мерам защиты от оружия массового поражения и других средств нападения противника;

оповещение населения об угрозе нападения противника;

спасательные и неотложные аварийно-восстановительные работы в очагах поражения (заражения) и оказание помощи пострадавшему населению.

### **Поражающее действие ядерного оружия**

Ядерное оружие — самое мощное средство массового поражения. Оно может быть доставлено к цели самолетами и ракетами.

При ядерных взрывах в течение долей секунды выделяется огромное количество энергии. Ядерные взрывы могут быть произведены в воздухе, над землей (водой) и под землей (водой).

Воздушный ядерный взрыв начинается яркой вспышкой, видной даже днем на расстоянии в несколько десятков и даже сотен километров (это зависит от мощности взрыва). В месте взрыва возникает светящаяся область (огненный шар), которая быстро увеличивается, подни-

мается и превращается в клубящееся облако. К облаку с земли поднимается столб пыли, и оно принимает форму гриба высотой в несколько километров. Двигаясь по ветру, облако теряет свою форму. Оно проходит десятки и сотни километров, и из него выпадают радиоактивные осадки, заражающие местность.

При наземном взрыве, произведенном у земли, светящаяся область имеет форму усеченного шара, но затем, поднимаясь, тоже принимает грибовидную форму. На земле образуется огромная воронка. Радиоактивное заражение местности сильнее, чем при воздушном взрыве.

Основным поражающим фактором ядерного взрыва является мощная **ударная волна**. Она возникает в результате возникновения в центре взрыва огромного давления и очень высокой температуры. Сильно сжатые раскаленные газы стремительно расширяются, и во все стороны со сверхзвуковой скоростью распространяется зона высокого давления. Ее передняя граница называется фронтом ударной волны. Впоследствии скорость распространения и напор ударной волны постепенно уменьшаются. Если за первые 2 сек. ударная волна проходит около 1000 м, то за 8 сек. только 3000 м. За это время человек, увидев вспышку, может успеть укрыться. Ударная волна наносит поражение людям, разрушает или повреждает здания, сооружения и технику.

Второй поражающий фактор ядерного взрыва — **световое излучение**, действующее от одной до нескольких десятков секунд. Оно способно вызывать ожоги открытых участков тела, ослеплять человека и воспламенять различные материалы. Но любой предмет, дающий тень, является надежной защитой от светового излучения.

Следующий поражающий фактор — **проникающая радиация**. Это поток невидимых для человека излучений, действующих в течение 10—15 сек. и способных глубоко проникать в различные материалы. Проникая в живой организм, эти излучения вызывают лучевую болезнь различной степени тяжести, что зависит от полученной дозы облучения. Единицы измерения дозы — рентген (Р). Легкая степень лучевой болезни наступает при дозе от 100 до 200 Р, тяжелая — при дозе 300—500 Р.

Кроме того, в результате выпадения осадков из облака ядерного взрыва происходит **радиоактивное заражение** местности. Выпавшие на землю радиоактивные вещества

излучают лучи, действие которых подобно проникающей радиации. Радиоактивность зараженной местности характеризуется уровнем радиации, измеряемой в рентгенах в час (Р/ч). Уровень радиации быстро уменьшается со временем. Если, например, через 1 час после взрыва уровень радиации был 200 Р/ч, то через 7 часов он уменьшится до 20 Р/ч. Одновременно уменьшается и площадь заражения.

### **Способы защиты от ядерного оружия**

По мере удаления от места ядерного взрыва сила его поражающего действия ослабевает, и поэтому применение даже простейших средств и способов защиты на определенном расстоянии позволяет значительно сократить потери.

Основные способы защиты от ядерного оружия: укрытие населения в защитных сооружениях гражданской обороны (убежищах и укрытиях), использование индивидуальных средств защиты и эвакуация населения из городов в сельскую местность.

Наиболее надежно защищают от всех поражающих факторов ядерного взрыва убежища, строящиеся в городах. Противорадиационные укрытия, строящиеся повсеместно, способны защитить людей от светового излучения и от обломков разрушающихся зданий, значительно уменьшить воздействие ударной волны, проникающей радиации и радиоактивных излучений. Радиоактивные излучения, проникая через различные материалы, ослабляются. Слой грунта толщиной 14 см, бетона — 10 см и стали — 2,8 см ослабляет действие лучей в два раза. Под противорадиационные укрытия можно приспособить подвалы, погреба, здания и горные выработки. В несколько раз уменьшают действие поражающих факторов ядерного взрыва даже простейшие укрытия (щели). Для защиты можно использовать и складки местности.

От попадания радиоактивных веществ внутрь организма человека защищают противогаз, респиратор, противопыльная тканевая маска и ватно-марлевая повязка.

Важное значение для защиты имеют быстрые и правильные действия населения по сигналам гражданской обороны и соблюдение правил поведения на зараженной местности.

## Поражающее действие химического оружия

Основу химического оружия составляют отравляющие вещества (ОВ), способные вызывать массовые поражения людей и животных.

Отравляющие вещества делятся на четыре группы: **нервно-паралитического действия**, вызывающие поражение центральной нервной системы (зарин, V-газы);

**кожно-нарывного действия**, поражающие кожные покровы человека, а в парообразном состоянии и внутренние органы (иприт);

**общеедовитого действия**, вызывающие общее отравление организма (синильная кислота);

**удушающие**, поражающие органы дыхания (фосген).

Для применения ОВ противник может использовать авиацию, артиллерию и другие средства.

В момент применения ОВ могут быть в капельно-жидком состоянии, в виде газа (пара), тумана или дыма. Распространяясь по ветру, ОВ могут создать очаги заражения на большой площади.

Отравляющие вещества делятся на быстродействующие (зарин, V-газы, синильная кислота), которые могут вызвать тяжелые или даже смертельные поражения через несколько минут, и замедленного действия (иприт, фосген), которые имеют скрытый период действия от 2 до 12 и более часов, во время которого признаки поражения не проявляются.

Различают стойкие ОВ (V-газы и иприт), сохраняющие свое поражающее действие от нескольких часов до нескольких суток и недель, и нестойкие ОВ (синильная кислота, фосген), действующие в течение нескольких минут.

Наиболее эффективными ОВ являются зарин, V-газы и иприт.

**Зарин** — бесцветная или желтоватая жидкость. Он быстро впитывается в кожу, одежду и продукты питания. При воздействии зарина у человека наблюдаются сужение зрачков, выделение слюны, затруднение дыхания, рвота, судороги, а в тяжелых случаях — паралич.

**V-газы** — стойкие жидкости, действующие на человека во много раз сильнее, чем зарин.

**Иприт** — маслянистая жидкость с запахом чеснока или горчицы. Он поражает человека и в капельно-жидком и в парообразном состоянии. Иприт действует не сра-

зу — через 4—8 часов наблюдается покраснение кожи, в конце первых суток образуются пузыри, а через 2—3 суток они превращаются в язвы. При вдыхании паров иприта через 4—12 часов пораженный ощущает жжение в носу и горле, он кашляет и теряет голос. В тяжелых случаях развивается воспаление легких.

При сильных поражениях действие ОВ смертельно.

Защитой от ОВ служат противогазы, средства защиты кожи и убежища, оборудованные фильтро-вентиляционными агрегатами.

### **Фильтрующий противогаз и респиратор**

Для подростков 12—15 лет требования по знанию противогаза (респиратора) и умению пользоваться ими те же, что и для учащихся 10—11-летнего возраста.

Для данной возрастной группы, кроме нормативов № 1 и 3, входит выполнение норматива № 2 — надевание противогаза на пораженного.

Сдающие зачет строятся в две шеренги лицом друг к другу, имея противогазы в походном положении. По команде одна из шеренг ложится на землю. Для другой шеренги подается команда «Газы!», по которой надеваются личные противогазы. Поочередно каждому из стоящей шеренги подается команда: «Товарищ Петров! Противогаз на пораженного надеть!» — и с этого момента начинается отсчет времени.

Сдающий зачет становится на колени позади «пораженного», кладет его голову себе на колени, расстегивает сумку его противогаза, достает маску и надевает ее на «пораженного». При этом пальцы обеих рук за исключением больших вкладывают внутрь маски в подбородочной части и, придерживая большими пальцами наружные края лицевой части, надевают маску на голову, начиная с подбородка.

Отсчет времени заканчивается при надетой маске. Закрепление поясной тесьмы (шнура) и застегивание клапана сумки в зачетное время не входит.

Результат оценивается по правильности и времени выполнения норматива (18 сек.).

Если под надетую маску проникает наружный воздух или при надевании она повреждена, если маска надета с перекосом или соединительная трубка перекручена, норматив считается невыполненным.

## Средства защиты кожи

Для защиты кожи имеется специальная защитная одежда, которой обеспечивается личный состав невоенизированных формирований (отрядов, команд) гражданской обороны. Для защиты населения используют подручные средства, которые защищают от радиоактивной пыли, в некоторой степени от бактериальных средств, а при специальной пропитке и от паров ОВ. К ним относится обычная одежда, герметизированная дополнительными приспособлениями (нагрудный клапан, капюшон, клинья для разрезов брюк и рукавов куртки). Кроме того, применяются накидки и плащи. Чтобы подручные средства защищали и от паров ОВ, их пропитывают раствором, приготовленным из моющих средств, или мыльно-масляной эмульсией.

При пользовании подручными средствами защиты кожи пальто и куртки застегивают на все пуговицы, а концы рукавов завязывают шнуром. Воротники поднимают и завязывают шарфами. Девочкам рекомендуются брюки. Нижние концы брюк завертываются вокруг ног и заправляются в сапоги или боты.

В требования по гражданской обороне комплекса ГТО приспособление одежды для защиты кожи не включено, но входит выполнение норматива № 5 — изготовление ватно-марлевой повязки. Численность группы, одновременно выполняющей норматив, не должна превышать 5 человек. Марля, вата, ножницы раскладываются на столах.

По команде «Ватно-марлевую повязку изготовить и надеть!» сдающие зачет одновременно приступают к изготовлению повязок и по мере готовности надевают их.

Для этого каждый отрезает кусок марли размером 100×50 см, укладывает на его середину слой ваты размером 30×20 см и толщиной 1—2 см, загибает свободные края по длине марли на слой ваты и разрезает концы на 30—35 см. Повязка готова. При надевании ее накладывают на лицо так, чтобы она плотно закрывала рот и нос. Нижние концы повязки завязывают на темени, а верхние на затылке, обводя при этом уши. В щели по обе стороны носа закладывают кусочки ваты, чтобы уменьшить проникновение наружного воздуха.

Отсчет времени заканчивается при надетой повязке.

Оценивается правильность и время выполнения нор-

матива (3 мин.). Если повязка неправильно надета или слабо закреплена, норматив считается невыполненным.

### **Коллективные средства защиты — защитные сооружения**

Для подростков 12—15 лет требования по знанию коллективных средств защиты и умению пользоваться ими те же, что и для III—V ступеней. Нормативы № 6 и 7 в требования для подростков 12—15 лет не входят.

### **Правила поведения населения при угрозе нападения противника**

Для детей и подростков 12 — 15 лет требования по знанию правил поведения населения при угрозе нападения и умению выполнять их те же, что и для III — V ступеней.

### **Действия учащихся по сигналу «Воздушная тревога» («ВТ»)**

Для детей и подростков 12 — 15 лет требования по знанию действий по сигналу «ВТ» и умению выполнять их те же, что и для учащихся 10—11 лет.

### **Способы остановки кровотечения**

Для подростков 12 — 15 лет требования по знанию способов остановки кровотечения и умению применять их те же, что и для III — V ступеней. Норматив № 17 — наложение резинового кровоостанавливающего жгута на бедро (плечо) подростками 12 — 15 лет должен выполняться за 40 сек., а норматив № 18 — наложение закрутки при помощи косынки и других подручных средств на бедро (плечо) — за 1 мин.

### **Правила наложения повязок**

Для подростков 12 — 15 лет требования по знанию правил наложения повязок и умению выполнять их те же, что и для III — V ступеней. Норматив № 16 — наложение первичной повязки на различные участки тела подростками 12 — 15 лет должен выполняться за 3 мин. Выполне-

ние норматива № 15 — вскрытие индивидуального перевязочного пакета в требования для этой возрастной группы не входит.

### **Правила оказания первой помощи при переломах**

Для подростков 12 — 15 лет требования по знанию правил оказания первой помощи при переломах те же, что и для III — V ступеней. Выполнение норматива № 19 — наложение шин из подручного материала в требования для этой возрастной группы не входит.

### **III, IV и V ступени**

(для юношей и девушек 16—18 лет, для мужчин 19—60 лет и женщин 19—55 лет)

В соответствии с Рекомендациями сдающие требования III, IV и V ступеней должны освоить программу Всеобщего обязательного минимума знаний для населения по защите от оружия массового поражения (для студентов и учащихся — программы по гражданской обороне средних и профессионально-технических учебных заведений); знать правила пользования индивидуальными и коллективными средствами защиты, правила поведения по сигналам гражданской обороны, приемы оказания самопомощи и взаимопомощи, способы ведения спасательных и неогложных аварийно-восстановительных работ; пробыть в противогазе 1 час (30 мин. для мужчин 40—60 лет и женщин 35 — 55 лет) с физической нагрузкой и выполнить два практических норматива (задания) по использованию средств защиты и оказанию самопомощи и взаимопомощи.

### **Фильтрующие противогазы ГП—5 и ГП—4у**

Фильтрующие противогазы предназначены для защиты органов дыхания, глаз и лица человека от паров, капель и аэрозолей отравляющих веществ, от радиоактивной пыли, а также от бактериальных средств. Принцип их действия основан на том, что наружный воздух предварительно фильтруется (очищается) от вредных примесей.

Гражданский противогаз ГП-5 состоит из противогазовой коробки с противодымным (аэрозольным) фильтром и специальным поглотителем, лицевой части (шлем-маски с очками и клапанной коробкой) и сумки. Сумка имеет один плоский и два объемных кармана. В плоском кармане хранится коробка с незапотевающими пленками. Объемные карманы предназначены для индивидуального противохимического пакета и индивидуальной аптечки или перевязочного пакета.

ГП-5 выпускают пяти размеров. Для определения нужного размера измеряют голову по замкнутой линии: макушка, щеки, подбородок; до 63 см — нулевой размер, 63,5 — 65,5 см — первый, 66 — 68 см — второй, 68,5 — 70,5 см — третий, свыше 71,0 — четвертый.

Получив противогаз, проверяют исправность всех его частей; новую шлем-маску перед надеванием протирают влажным тампоном (тряпочкой), а бывшую в употреблении дезинфицируют денатуратом или 2-процентным раствором формалина.

Для сборки противогаза лицевую часть свинчивают с коробкой. Незапотевающие пленки закрепляются прижимными кольцами. Для проверки герметичности, надев противогаз, закрывают отверстие в дне коробки пробкой и делают глубокий вдох. Если воздух не проходит под лицевую часть, противогаз исправен.

При надевании шлем-маски ГП-5 закрывают глаза, задерживают дыхание, вкладывают пальцы обеих рук, за исключением больших, внутрь шлем-маски в подбородочной части и, придерживая большими пальцами края лицевой части снаружи, надевают шлем-маску на голову начиная с подбородка. После этого делают резкий выдох, открывают глаза.

Гражданский противогаз ГП-4у состоит из противогазовой коробки, лицевой части (маска с соединительной трубкой, клапанной коробкой и очками) и сумки. В комплект входит специальный карандаш для предохранения стекол очков от запотевания.

ГП-4у выпускают трех размеров. Для определения нужного размера измеряют высоту лица (расстояние между переносицей и подбородком); до 109 мм — первый размер; 109 — 119 мм — второй, свыше 119 — третий.

Для подготовки маски максимально удлиняют все тесемки и, надев ее, регулируют положение назатыльника, постепенно подтягивая лобовые, височные и затылочные

тесемки. Маска должна плотно прилегать краями к лицу и не вызывать боли. Если при глубоком вдохе с зажатой соединительной трубкой воздух не попадает под маску, она подогнана правильно.

Для надевания маски берут ее обеими руками за височные затылочные тесемки так, чтобы большие пальцы были обращены внутрь, прикладывают нижний край маски к подбородку и натягивают ее на лицо, заводя затылочные тесемки за уши. Свободные концы затылочных тесемок затягивают до плотного прилегания маски к лицу. Все остальное выполняется так же, как при надевании противогаза ГП-5.

Противогазы ГП-5 и ГП-4у носят в положениях «походное», «наготове», «боевое».

При повреждении противогаза его немедленно заменяют или выходят из зараженного района. При этом важно знать способы пользования поврежденным противогазом. При надрыве края маски или обрыве тесемки поврежденное место прижимают рукой к голове. При значительном повреждении шлем-маски (маски) задерживают дыхание, снимают лицевую часть, отвинчивают ее от коробки и дышат через коробку, зажав пальцами нос и не открывая глаз. Пробоину в коробке можно замазать глиной, землей, хлебным мякишем и т. п.

В сильные морозы противогаз нужно периодически обогревать под одеждой или руками. Войдя в помещение, нужно дать отпотеть металлическим частям, а затем протереть противогаз. При хранении противогаза отверстия в дне коробки и ее горловина должны быть закрыты пробкой и колпачком. Противогаз нужно оберегать от ударов, сырости и высокой температуры.

Сдающий зачет должен не только рассказать, но и правильно показать приемы пользования противогазом: определение размера, сборка, подгонка, проверка исправности, выполнение команд «Противогаз готов!» и «Газы!», пользование неисправным противогазом.

В требования по гражданской обороне комплекса ГТО входит выполнение нормативов: № 1 — надевание фильтрующего противогаза (11 сек.), № 2 — надевание противогаза на пораженного (17 сек.) и № 3 — непрерывное пребывание в противогазе с физической нагрузкой (1 час для девушек с 16 лет и женщин до 34 лет, для юношей с 16 лет и мужчин до 39 лет; 30 мин. для женщин 35 — 55 лет и мужчин 40 — 60 лет).

Порядок выполнения нормативов № 1 и 3 тот же, что и для I ступени. При непрерывном пребывании в противогазе группа совершает марш или выполняет один из приемов спасательных работ (производственную работу).

Порядок выполнения норматива № 2 тот же, что и для II ступени.

### **Респиратор**

Для III, IV и V ступеней требования по знанию защитных свойств респиратора и умению пользоваться им те же, что и для I ступени. Норматив № 1 — надевание респиратора — (11 сек.).

### **Противопыльная тканевая маска и ватно-марлевая повязка**

Противопыльная тканевая маска предназначена для защиты органов дыхания от проникновения радиоактивных веществ и частично бактериальных средств.

Маска состоит из корпуса, выполненного из четырех-пяти слоев ткани и крепления. В смотровые отверстия корпуса вставляются стекла. Маски изготавливают на швейных предприятиях или самостоятельно. Размер определяется по высоте лица так же, как и размер противогаза ГП-4у. Верхние слои маски изготовляют из более плотной ткани, внутренние — из более мягкой с начесом. Для изготовления крепления используют резинку и тесьму.

Для III — V ступеней требования по знанию защитных свойств ватно-марлевой повязки и умению изготавливать и пользоваться ею те же, что и для II ступени. Норматив № 5 — изготовление ватно-марлевой повязки сдающими требования III—V ступеней должен выполняться за 2 мин. 30 сек.

### **Приспособление повседневной одежды и обуви для защиты кожи**

Для III — V ступеней требования по знанию способов приспособления повседневной одежды и обуви для защиты кожи те же, что и для II ступени.

## Назначение, защитные свойства и оборудование убежищ

Один из основных способов защиты от оружия массового поражения — использование защитных сооружений гражданской обороны, к которым относятся убежища, а также противорадиационные и простейшие укрытия.

Убежища наиболее надежны, они защищают от ударной волны, светового излучения, проникающей радиации, от заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами, а также при массовых пожарах и от обломков разрушающихся зданий.

Убежища строят из прочных материалов: железобетона, бетона, кирпича и полностью или частично заглубляют в землю. Большую часть убежищ располагают в подвальных этажах зданий. Такие убежища называются встроенными.

Помещения (отсеки) для людей имеют прочные капитальные стены и мощные перекрытия. В них оборудуют скамьи и нары, устанавливают радиотрансляционные точки и телефон, постоянное и аварийное освещение, создают запасы воды, продовольствия и медикаментов.

Основные входы оборудуются тамбурами с двумя прочными дверьми: наружной — защитно-герметической и внутренней — герметической. Кроме того, оборудуется аварийный выход на случай, если основные входы будут завалены. Он тоже закрывается защитно-герметическим и герметическим люками (ставнями) и ведет в аварийный лаз, заканчивающийся на поверхности земли оголовком.

В специальной камере устанавливается фильтровентиляционный агрегат, который очищает поступающий в убежище наружный воздух от радиоактивной пыли, отравляющих веществ и бактериальных средств. В пожароопасных районах дополнительно устанавливаются фильтры для очистки воздуха от окиси углерода (угарного газа). Для защиты от проникновения в убежища ударной волны в воздухозаборных каналах устанавливают противовзрывные устройства: волногасители и клапаны-отсекатели. Система клапанов позволяет подавать в убежище неочищенный воздух (при отсутствии снаружи заражения), воздух, очищенный фильтрами, или вообще на некоторое время прекратить поступление воздуха в убежище. Фильтровентиляционный агрегат приводится в действие элект-

роприводом или вручную. К убежищам подводят водопровод, осветительную электросеть, отопление и канализацию. В убежище должен быть инструмент (ломы, кирки, скарпели, лопаты и топоры) для проделывания выхода при завале или повреждении основных входов и аварийного лаза.

### **Назначение, защитные свойства и оборудование противорадиационных укрытий и простейших укрытий**

Противорадиационные укрытия предназначены для защиты людей главным образом от радиоактивных веществ, но, кроме того, они защищаются от светового излучения и значительно уменьшают опасность поражения ударной волной и обломками разрушающихся зданий. От убежищ они отличаются не только защитными свойствами, но и простотой устройства.

Перекрытие должно иметь гидроизоляцию из слоя глины и толя (рубероида и т. п.) и грунтовую обсыпку толщиной не менее 60 — 70 см. Для простейшей вентиляции устанавливаются приточные и вытяжные короба. Ступенчатые или наклонные входы закрываются дверьми или двойными занавесями из плотной ткани. Внутри укрытия устраивают нары и скамьи.

### **Порядок заполнения защитных сооружений и правила поведения в них**

Защитные сооружения заполняются по сигналу «Воздушная тревога». Путь к сооружению обозначается надписями и стрелками-указателями. В первую очередь в сооружение входят дети и престарелые люди: их размещают ближе к вентиляционным отверстиям. Заполнением руководит звено, обслуживающее убежище или укрытие.

После заполнения помещений по сигналу «Закрывать двери защитных сооружений» все двери и отверстия закрывают и отключают отопление.

В защитных сооружениях нельзя курить, шуметь, зажигать без разрешения свечи, керосиновые лампы и фонари. Следует меньше двигаться, соблюдать спокойствие и порядок, выполнять все указания звена, обслуживающего сооружение. Индивидуальные средства защиты необходимо иметь в положении «наготове».

В требования по гражданской обороне комплекса ГТО входит выполнение нормативов № 6 — заполнение убежища (укрытия) на скорость и № 7 — закрытие герметических дверей и ставней лазов в убежище.

Для выполнения норматива № 6 выбирается убежище или противорадиационное укрытие. На расстоянии 20 — 30 м от входа располагается группа численностью 25 — 30 чел., имея индивидуальные средства защиты в походном положении. По команде «Справа (слева) по одному в убежище (укрытие) бегом марш!» сдающие зачет бегом следуют в убежище (укрытие), соблюдая организованность и порядок. После закрытия дверей фиксируется время.

Результат выполнения норматива группой оценивается по времени (4 мин.). Общая оценка выставляется каждому сдающему зачет.

Зачет по нормативу № 7 проводится при наличии полностью оборудованного убежища. Группа располагается внутри убежища. Герметические двери и ставни аварийных лазов открыты. По команде «Товарищ Петров! Закрыть герметическую дверь (ставень лаза)!» сдающий зачет выполняет ее и докладывает. Результат оценивается по времени (45 сек.).

### **Строительство простейших и противорадиационных укрытий**

Каждый гражданин должен быть готов принять участие в строительстве простейших укрытий (щелей), которые отрываются за короткое время. Они в несколько раз уменьшают поражение ударной волной, световым, радиоактивным излучением и впоследствии могут быть превращены в еще более надежные противорадиационные укрытия.

После перекрытия с использованием местных материалов и грунтовой обсыпки, устройства входа, защищенного дверьми или занавесями, установки вентиляционных коробов и внутреннего оборудования (нары, скамьи, водосборный колодец) простейшее укрытие превратится в противорадиационное.

Противорадиационные укрытия строят в такой последовательности: трассировка (разбивка на местности), отрывка котлована, укладка перекрытия и гидроизоляции, оборудование входа, нар и скамеек, установка вентиля-

ционных коробов, навешивание дверей или занавесей, отрывка водоотводной канавки и водосборного колодца.

### **Приспособление под укрытие заглубленных сооружений**

Под противорадиационные укрытия могут быть приспособлены подвалы, погреба и подполья, силосные ямы и овощехранилища, различные подземные выработки, а также нижние этажи наземных зданий. Все проемы, отверстия и щели в стенках, перекрытиях и окнах заделывают и законопачивают, добиваясь их герметизации. Перекрытия засыпают защитным слоем грунта. Двери тщательно подгоняют и обивают плотной тканью. Оборудуют естественную, а в больших сооружениях — принудительную вентиляцию. Создают запасы воды и продовольствия. Все эти работы выполняются самим населением из подручных материалов.

### **Правила поведения населения при угрозе нападения противника**

Об угрозе нападения граждане оповещаются по месту работы (учебы) или через ЖЭК (домоуправление).

После получения такого сообщения все граждане должны обеспечить себя индивидуальными средствами защиты — получить или купить противогазы (респираторы) и средства для защиты кожи или изготовить простейшие средства защиты: противопыльные тканевые маски, ватно-марлевые повязки, приспособить для защиты обычную одежду. Кроме того, необходимо приобрести индивидуальную аптечку, противохимический и перевязочный пакеты. Нужно подготовить небольшой запас продуктов, воды и домашнюю аптечку.

Дома, чтобы уменьшить проникновение в квартиру радиоактивной пыли, следует заделать все щели, оклеить бумагой оконные рамы, закрыть дымоходы и вытяжки. Чтобы уменьшить опасность пожара, с окон снимают занавески и шторы, а стекла покрывают белой краской или известью. Коридоры, чердаки и лестничные клетки пужно освободить от громоздких вещей. Если дом деревянный, наружные стены обмазывают глиной. Возле дома нужно иметь запасы воды и песка. Очень важно иметь постоянно включенными радиотрансляционные

точки, чтобы в любое время услышать сигналы гражданской обороны и другие распоряжения.

Следует четко знать ближайшее убежище (укрытие) и путь к нему.

### **Правила поведения населения при проведении эвакуационных мероприятий**

Узнав на работе или по месту жительства о начале эвакуации, следует подготовить самые необходимые вещи, а также все личные документы. К каждому чемодану, рюкзаку, сумке, и т. п. прикрепляют бирки (таблички) с указанием фамилии, инициалов и постоянного адреса владельца, а также конечного пункта эвакуации.

Квартиру сдают работникам ЖЭК и к назначенному времени являются на сборный эвакуационный пункт, откуда после регистрации в составе организованных колонн пешком или на транспорте отправляются к месту назначения в загородной зоне. В пути нужно соблюдать высокую организованность и дисциплину.

### **Правила поведения населения по сигналам гражданской обороны**

Сигнал «Воздушная тревога» («ВТ») подается по радиотрансляционной сети и сиренами, а также прерывистыми гудками заводов, локомотивов и судов.

Сигнал «ВТ» может застать человека и на работе, и дома, и в других местах.

На работе, услышав сигнал «ВТ», рабочие и служащие по указанию руководителей предприятия должны быстро отключить производственное оборудование (электроэнергию и газ) и организованно укрыться в назначенных для них защитных сооружениях (убежищах, укрытиях) или в складках местности. Те, кто по условиям производства не имеет права оставлять рабочие места, используют специальные индивидуальные укрытия.

Если сигнал «ВТ» застанет дома, нужно быстро выключить электричество и газ, погасить печи, взять с собой документы и индивидуальные средства защиты и отправиться в убежище или другое укрытие. Уходя, следует предупредить соседей, так как они могут не услышать сигнала.

В магазине, кинотеатре и других общественных местах

необходимо выполнять указания администрации. На улице ближайшие убежища (укрытия) будут указывать посты гражданской обороны.

По сигналу «ВТ» противогазы переводятся в положение «наготове».

В требования по гражданской обороне комплекса ГТО входит выполнение норматива № 9 — укрытие населения в убежищах (укрытиях) по сигналу «ВТ». Норматив выполняется группой, которая в исходном положении находится на рабочих местах (в учебном заведении). По сигналу «ВТ» вся группа должна организованно направиться в назначенное убежище (укрытие), расположенное на расстоянии 300—400 м, и укрыться в нем за 10 мин. Отсчет времени заканчивается после закрытия защитных дверей.

Общая оценка группы выставляется каждому, сдающему зачет.

Ядерный взрыв может застать людей и вне укрытий. В этом случае при вспышке нужно немедленно лечь лицом вниз, головой в сторону взрыва. Руки должны быть спрятаны под себя, глаза закрыты, воротник поднят. При наличии в 2—3 шагах канавы, ямы, насыпи, низкой каменной ограды, бугра или другого естественного укрытия его необходимо использовать. Стены зданий не являются укрытием — они могут обвалиться.

В требования по гражданской обороне комплекса ГТО входит выполнение норматива № 10 — действия при вспышке ядерного взрыва. Норматив выполняется группой, которой при движении на местности подается команда: «Вспышка справа (слева, спереди, сзади)!». Все сдающие зачет должны за 4 сек. залечь, используя естественные укрытия и соблюдая изложенные выше правила. Каждому сдающему зачет выставляется индивидуальная оценка с учетом времени и правильности выполнения норматива.

Сигнал «**Угроза радиоактивного заражения**» подается, как правило, по радиотрансляционной сети при приближении облака ядерного взрыва, из которого выпадают радиоактивные осадки.

На открытой местности люди получают значительно большую дозу облучения, чем в укрытии. Перекрытая щель и подвал каменного дома снижают дозу облучения в 40—100 раз, каменный дом — в 10 раз, деревянный — в 2 раза, а подвал в нем — в 7 раз. Поэтому по сигналу

«Угроза радиоактивного заражения» прежде всего необходимо, не теряя времени, подготовить к использованию имеющееся укрытие (освободить подвал или погреб, проверить его герметичность, укрыть в нем запасы продуктов и воды). В крайнем случае, при отсутствии заглубленного укрытия, по возможности герметизируется квартира. Затем следует проверить исправность индивидуальных средств защиты, а при их отсутствии изготовить ватно-марлевые повязки. Противогазы переводятся в положение «наготове».

В условиях сельской местности по этому сигналу укрывают водоемисты, запасы продовольствия, корма и скот (герметизируются животноводческие помещения и складские помещения).

Сигнал «**Радиоактивное заражение**» сообщает о начале выпадения радиоактивных осадков и подается по радиотрансляционной сети, а также частыми ударами в рельс, колокол или гонг.

По этому сигналу необходимо немедленно надеть индивидуальные средства защиты и уйти в подготовленное укрытие, захватив с собой запас воды и продуктов на несколько дней, аптечку, теплые вещи, средства освещения и предметы первой необходимости.

Штабы гражданской обороны сообщат о степени заражения и дадут указания, как действовать.

В зоне умеренного заражения достаточно пробыть в противорадиационном укрытии всего несколько часов и перейти в обычное закрытое помещение, тщательно очистив при этом от радиоактивной пыли одежду и обувь. В помещении следует оставаться не менее суток. Выходить можно не более чем на 4 часа. В сухую ветреную погоду надо надевать индивидуальные средства защиты.

В зоне сильного заражения время обязательного пребывания в укрытии увеличивается до 3 суток и затем в обычном помещении — до 4 суток. В каждые из этих 4 суток можно выходить из помещения на 3—4 часа. Использовать индивидуальные средства защиты нужно только при наличии в воздухе пыли.

В зоне опасного заражения следует оставаться в укрытии не менее 3 суток, после чего находиться в обычном помещении, выходя из него на непродолжительное время и то только при крайней необходимости.

Находясь на открытой зараженной местности, необходимо пользоваться индивидуальными средствами за-

щиты. Нельзя пить, есть, поднимать пыль, прикасаться к окружающим предметам.

Сигнал «Химическое нападение» извещает о применении противником химического оружия (отравляющих веществ). Он подается по радиотрансляционной сети и частыми ударами в рельс, колокол и о другие звучащие предметы. Голосом подается команда «Газы!».

По этому сигналу необходимо быстро принять антидот (1—2 таблетки из круглого красного пенала в гнезде № 2 индивидуальной аптечки), надеть противогаз и средства защиты кожи.

При наличии убежища нужно укрыться в нем, если же вблизи убежища нет, следует как можно быстрее покинуть очаг заражения, выходя в сторону, перпендикулярную направлению ветра. При этом даже при сильной усталости нельзя снимать средства защиты, садиться, прикасаться к окружающим предметам. Опасно наступать на капли отравляющих веществ. При попадании капель отравляющих веществ на кожу или одежду их немедленно обрабатывают дегазирующим раствором из индивидуального противохимического пакета (ИПП), а если его нет, то нашатырным спиртом.

Сигнал «Бактериальное заражение» подается по радиотрансляционной сети с указанием вида возбудителя инфекционного заболевания, способов защиты и порядка действий.

При применении противником возбудителей особо опасных инфекционных заболеваний в данной местности объявляется карантин. Карантинную зону полностью изолируют. Если применен менее опасный возбудитель, карантин заменяется обсервацией, при которой за населением устанавливается усиленное медицинское наблюдение, общение между людьми ограничивается.

В очаге бактериального заражения все граждане обязаны неукоснительно выполнять все указания медицинской службы, строго соблюдать правила личной гигиены, немедленно сообщать о заболеваниях.

### **Способы ведения спасательных и неотложных аварийно-восстановительных работ**

Для проведения спасательных и неотложных аварийно-восстановительных работ в очагах поражения заблаговременно создаются формирования (отряды, команды)

гражданской обороны различного назначения: спасательные, аварийно-технические, противопожарные медицинские, обеззараживания и другие.

Одна из основных задач — спасение людей, находящихся в заваленных и поврежденных убежищах и укрытиях.

После отыскания заваленных убежищ и укрытий разведкой устанавливают связь с людьми, находящимися внутри, выясняют их состояние и степень повреждения фильтровентиляционного оборудования. При необходимости в убежище подают воздух путем расчистки воздухозаборных каналов или пробивки отверстий. Прежде всего, используя бульдозеры, автокраны и экскаваторы, пытаются расчистить основные входы или аварийные выходы, которые отыскивают с помощью плана расположения убежищ или путем опроса укрывающихся людей. Если это не удастся, в стенах или перекрытиях пробивают отверстия размером не менее 40×40 см. Для этого применяют пневматический и ручной инструмент. Для подхода к стене отрывают приямок или устраивают галерею.

В поисках пострадавших проводится сплошное обследование территории предприятия или жилого квартала, где находятся разрушенные здания. Одновременно принимают меры для предупреждения повторных обрушений, отключают газовую и электрическую сеть и прекращают подачу воды.

Для спасения пострадавших, находящихся в верхних частях завала, осторожно разбирают завал сверху. Сначала их освобождают от крупных, затем от мелких обломков вручную, чтобы не нанести им дополнительных травм.

Для спасения людей из-под завалов внутри здания устраивают проходы в завале у одной из стен, используя пустоты и щели, образовавшиеся между обрушившимися обломками здания. Прходы укрепляют стойками и распорками.

Спасение людей из горящих и полуразрушенных зданий осуществляют пожарные, спасательные и медицинские формирования. При разрушении лестничных клеток используют сохранившиеся соседние лестничные клетки или устраивают временные лестницы-трапы из досок. Для спуска людей применяют приставные и штурмовые лест-

ницы, веревки; пожарные лестницы и автомобильные телескопические подъемники.

При пожаре входить в горящее здание (помещение) можно накрывшись мокрым пальто или одеялом. Внутри помещения двигаются ползком или пригнувшись, отыскивая людей, которые могли потерять сознание. Перед выводом (выносом) пострадавшего из горящего помещения его накрывают одеялом или простыней.

Все спасательные работы в очаге заражения производятся с использованием индивидуальных средств защиты. После выхода с зараженного участка обязательно проводится санитарная обработка. В отведенном для этого месте верхнюю одежду и обувь выколачивают и обметают, чтобы удалить пыль и грязь. Затем протирают противогаз (противопыльную тканевую маску стирают, а ватно-марлевую повязку уничтожают). В последнюю очередь снимают перчатки. После этого следует тщательно вымыть с мылом руки, почистить ногти, обмыть лицо так, чтобы смываемая вода не попадала в рот, на глаза, и прополоскать чистой водой рот и горло. Позже нужно пройти полную санитарную обработку.

В требования по гражданской обороне комплекса ГТО входит выполнение норматива № 14 — вынос «пораженных» из заваленного убежища.

Сдающие норматив № 14 группами по 4 человека располагаются вблизи от аварийного выхода из убежища (наземный оголовок аварийного лаза). По команде «Газы! Вынести пораженных!» очередная группа надевает противогазы, проникает в убежище через аварийный лаз, отыскивает двух «пораженных» (манекены) и эвакуирует их на поверхность тем же путем. Допускается использование санитарных носилок и подручных средств. Каждому выставляется общая групповая оценка, которая определяется по времени (при длине лаза около 30 м — 14 мин.).

### **Способы остановки кровотечения**

При ранении повреждаются кровеносные сосуды, начинается кровотечение. В требования по гражданской обороне комплекса ГТО входит выполнение нормативов № 17 — наложение резинового кровоостанавливающего жгута на бедро или плечо (30 сек.) и № 18 — наложение

закрутки при помощи косынки и других подручных средств на бедро или плечо (50 сек.).

При выполнении норматива № 17 по команде «Наложить жгут!» сдающие зачет самостоятельно определяют место наложения и обертывают его куском мягкой материи (бинтом). Затем резиновый жгут берут за концы, растягивают его и обводят вокруг конечности два-три раза, следя за тем, чтобы круги жгута ложились рядом, не напозая друг на друга, а кожа под ними не ущемлялась. Наложённый жгут закрепляют, набрасывая одно из колец цепочки на крючок или связывают концы жгута узлом. Под жгут подкладывают записку с указанием даты и часа его наложения. Признаком правильного наложения жгута является побеление конечности ниже места его наложения. Однако заканчивая выполнение приема, нужно убедиться и в прекращении пульса на периферическом сосуде. На этом заканчивается отсчет времени. Жгуты немедленно снимаются после проверки правильности их наложения.

Результат оценивается по правильности и времени выполнения норматива (30 сек.). При расслаблении и соскальзывании жгута, при наложении его на несоответствующее место, без подкладки, при ущемлении жгутом кожи, а также, если не записано время его наложения или не произведен контроль пульса на периферическом сосуде, норматив считается невыполненным.

Порядок выполнения норматива № 18 тот же, что и норматива № 17, но вместо жгута для остановки кровотечения используют подручные средства (косынка, платок, ремень, пояс и т. п.). Так же оценивается и правильность выполнения норматива, но время увеличивается до 50 сек.

### **Правила наложения повязок**

При наложении повязки нельзя касаться раны руками. Предварительно, если позволяет обстановка, нужно вымыть руки с мылом и протереть их спиртом. Кожу вокруг раны смазывают йодом. Перевязочный материал должен быть стерильным (стерильные марлевые повязки); если их нет, используют чисто выстиранный платок или кусок белой гигроскопической ткани.

Поверх наложенных на рану салфеток (или другого

материала) накладывают повязку, удерживающую салфетки на месте. Для этого используют бинт, которым поврежденную часть тела бинтуют круговыми ходами. Удобно пользоваться индивидуальным перевязочным пакетом. Правильно наложенная повязка не должна беспокоить раненого, распускаться, съезжать и чрезмерно сдавливать перевязанное место, нарушать кровообращение и причинять дополнительную боль.

В требования по гражданской обороне комплекса ГТО входит выполнение нормативов № 15 — вскрытие индивидуального перевязочного пакета и № 16 — наложение первичной повязки на различные участки тела.

При выполнении норматива № 15 по команде «Товарищ Петров! Перевязочный пакет вскрыть!» сдающий зачет должен освободить пакет от верхней оболочки, взять его левой рукой, а правой захватить надрезанный край водонепроницаемой оболочки и оборвать склейку. Затем осторожно разворачивают пергаментную бумагу, в которой находится содержимое пакета. Из складки бумаги достают безопасную булавку и закрепляют ее на своей одежде. Далее берут в левую руку конец бинта, к которому прикреплена первая ватно-марлевая подушечка, а в правую скатанный бинт (стороной, помеченной цветной пилкой, вверх). При разведении рук в стороны так, чтобы стала видна вторая ватно-марлевая подушечка, фиксируется время.

Результат оценивается по времени выполнения норматива (30 сек.). Если сдающий зачет при вскрытии пакета не закрепит булавку на своей одежде или стерильность пакета будет нарушена (падение на землю, касание пакетом одежды и т. п.), норматив считается невыполненным.

Норматив может быть усложнен выполнением его в противогазах. В этом случае зачетное время увеличивается до 40 сек.

При выполнении норматива № 16 сдающие зачет по команде «Наложить повязку!» накладывают на «рану» марлевые салфетки (кусок ткани), а затем бинтовую повязку. Бинтование, как правило, производится слева направо. Бинт берут в правую руку, а его свободный конец большим и указательным пальцем левой руки накладывают на нужный участок тела. Бинтование должно производиться достаточно туго, но бинт не должен врезаться в тело и затруднять кровообращение. Бинтовать нужно

с более тонкой части тела. Первый и второй ходы бинта должны совпадать, а каждый последующий должен закрывать предыдущий на половину ширины бинта, закрепляя его. Когда бинтование закончено, конец бинта разрезают и завязывают узлом или закалывают булавкой (но не над «раной»). Время фиксируется после закрепления повязки.

Результат оценивается по времени и правильности выполнения норматива (2 мин.). Норматив считается невыполненным при неправильном положении бинта в руках выполняющего норматив, а также, если повязка наложена слабо (сползает), если при ее наложении образовались «карманы» и складки, если повязка не закреплена или закреплена узлом над раной.

### **Правила оказания первой помощи при переломах**

Различают закрытые переломы, когда кость сломана, но целостность кожи на месте перелома не нарушена, и открытые переломы, когда в области перелома имеется рана, из которой может выступить кость.

Первая помощь при переломах состоит прежде всего в обеспечении неподвижности места перелома. Для этого на поврежденную часть тела накладывают шины: стандартные (из проволоки, сетки, дерева) или из подручного материала (палки, доски и т. п.). При наложении шины обеспечивается неподвижность не менее двух суставов — выше и ниже места перелома.

Перед наложением шины при открытом переломе на рану предварительно накладывается повязка.

В требования по гражданской обороне комплекса ГТО входит выполнение норматива № 19 — наложение шин из подручного материала. При его выполнении «пострадавший» (статист) сидит или лежит на земле, а сдающий зачет работает в удобном для себя положении. Предварительного наложения повязки не требуется. Время подготовки шины входит в норматив. Сдающие зачеты сами выбирают подручный материал для шинирования.

При переломе плеча используют две дощечки. Дощечка с наружной стороны должна выступать за плечевой сустав, дощечка с внутренней стороны — упираться в подмышечную впадину. Нижние концы обеих дощечек должны выступать ниже локтевого сустава. Обе шины

прибинтовывают к руке или перевязывают в нескольких местах подручным материалом, подложив под них слой ваты. Между туловищем и плечом подкладывают валик из одежды (ваты). Предплечье подвешивают на косынке на грудь. Нормативное время — 4 мин. 30 сек.

При переломе предплечья обе шины укладывают по внутренней и внешней поверхности предплечья так, чтобы они выступали за локтевой сустав, а на кисти доходили до основания пальцев (пальцы должны оставаться свободными). Дощечки, подложив под них вату, привязывают в двух-трех местах, и предплечье подвешивают на грудь на косынке или на бинте. Нормативное время 3 мин. 10 сек.

При переломе бедра фиксируются три сустава. Одну доску (длинную) укладывают с наружной стороны поврежденной ноги так, чтобы она упиралась в подмышечную впадину, вторую — с внутренней стороны до промежности. В подмышечной области и промежности между концом шины и телом помещают прокладки из толстого слоя ваты. Ватой предварительно обкладывают и костные выступы коленного и голеностопного суставов. Нижние концы обеих шин должны выступать за голеностопный сустав. Шины прибинтовывают к грудной клетке, тазу, бедру, голени и стопе. Нормативное время — 5 мин. 30 сек.

При переломе голени иммобилизация осуществляется путем прибинтовывания к ней двух дощечек, полос фанеры или шин из прутьев, которые накладываются так, чтобы их концы выходили за коленный и голеностопный суставы. Нормативное время — 5 мин.

Выполнение этого норматива не засчитывается при неосторожном обращении с раненой конечностью, слабой фиксации шины и неправильной последовательности работы, а также, если шина недостаточно точно подогнана.

### **Правила оказания первой помощи при ожогах**

Первая помощь при ожогах первой степени (покраснение кожи, небольшая припухлость и резкая болезненность в месте ожога) заключается в наложении на обожженное место стерильных повязок, смоченных раствором марганцевокислого калия, одеколоном или спиртом.

При ожогах второй, третьей и четвертой степени (пузыри, омертвление тканей (струпья), обугливание тканей) окружность пораженного участка очищают спиртом, одеколоном или 0,5-процентным раствором нашатырного спирта, не повреждая при этом пузырей. На обожженное место накладывают повязку, пропитанную 2-процентным раствором марганцевокислого калия, слабым раствором ляписа или противоожоговой мазью, входящей в комплект санитарной сумки. Смазывать обожженную поверхность каким-либо жиром не следует. При прилипании белья или одежды к обожженному месту, ткань не отдирают, а осторожно обрезают ее по границе ожога и поверх накладывают повязку.

Составляя гимнастический комплекс, не забывайте, что организм человека — это единое целое. Любое упражнение воздействует на все его системы и органы. Тем не менее можно говорить об избирательном, преимущественном воздействии отдельных упражнений на те или иные мышцы. В практике поэтому условно различают упражнения для определенных частей тела: для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, таза, ног.

При выполнении зарядки целесообразно придерживаться определенной схемы: вначале следует проделать упражнения для мышц рук, потом для мышц ног, а затем для мышц туловища.

Для разнообразия выполняемых упражнений полезно использовать портативный инвентарь: палку, легкие гантели, скакалку, резиновый бинт-амортизатор.

Придерживайтесь и такого правила: начинать зарядку лучше всего с ходьбы и легкого бега, а заканчивать упражнениями общего воздействия — прыжками на месте, бегом, ходьбой.

Зарядка окончена. Общая продолжительность — 15—20 мин. Теперь полезно обернуться влажным полотенцем или принять душ. Все зависит от степени закаленности.

# УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



## Главное — без уступки

Утренняя гигиеническая гимнастика... Что же это такое? Для чего она нужна и почему в комплексе ГТО этой форме самостоятельных занятий уделено столько внимания?

Смысл зарядки — в систематическом воздействии дозированной физической нагрузки на организм с целью стимулирования важнейших процессов его жизнедеятельности. На умеренную нагрузку организм отвечает приспособлением, тренированностью: то, что вначале давалось тяжело, вызывало утомление, одышку, боль в мышцах, становится по мере занятий привычным.

Регулярная зарядка повышает общий тонус, работоспособность, упорядочивает режим дня. Система, регулярность, настойчивость, преодоление нежелания порой встать пораньше и подвигаться — все это воспитывает волю, укрепляет в человеке веру в самого себя, в свои силы и возможности.

Нельзя не вспомнить в связи с этим слова В. И. Ленина, обращенные к сестре Марии Ильиничне. В одном из своих писем Владимир Ильич советовал: «А главное — не забывай ежедневной, обязательной гимнастики, заставляй себя проделать по нескольку десятков (без уступки!) всяких движений! Это очень важно».

У человека почти четыреста мышц. Однако у малыша они составляют четверть веса тела, у подростка — треть, а у тренированного спортсмена — половину. Мышцы — это сила!

Но человеку нужна не только сила. Высокая работоспособность зависит от хорошо развитых сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Необходима и ловкость — проявление четкой координации движений.

Стройная фигура, красивая осанка — вот основные признаки правильного физического развития.

Таким образом, определена четкая цель, достигаемая зарядкой, — оздоровление, повышение работоспособности и эмоционального тонуса. Теперь поговорим о правилах составления комплексов. Каждый может сам подобрать для себя соответствующие упражнения. При этом следует придерживаться таких принципов: упражнения должны воздействовать на все мышечные группы, развивать силу и гибкость; подбирают их так, чтобы работа одних групп мышц чередовалась с отдыхом других.

При остром дефиците времени продолжительность зарядки можно сократить. Однако пользы от такой «чисто символической» утренней гимнастики будет, конечно, меньше. Лучше встать на полчаса пораньше и, не торопясь, проделать весь комплекс полностью.

Ниже приведены примерные комплексы упражнений.

Ориентируясь на них, каждый в дальнейшем сможет сам подобрать для себя нужные упражнения и правильно составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Запомните лишь одно: общая нагрузка зависит не только от количества упражнений и их содержания, но и от числа повторений, темпа исполнения. Руководствуйтесь на первых порах самочувствием, чувством утомления. Не бойтесь болей в мышцах, они очень скоро пройдут. Однако при недомогании зарядку прекратите. Возобновить ее можно только после разрешения врача.

## Примерные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики

### I ступень «Смелые и ловкие» (для мальчиков и девочек 10—13 лет)

1-е упражнение. Ходьба на месте, постепенно убыстряя темп, в течение 1 мин.

2-е упражнение. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). 1—2 — руки вверх, правую ногу назад на носок — вдох; 3—4 — и. п. — выдох; 5—8 — то же, отставляя назад левую ногу.

Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

3-е упражнение. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3—4 — и. п. — вдох; 5—8 — то же, влево.

Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

4-е упражнение. И. п. — ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. 1 — присед, руки вперед — выдох; 2. И. п. — вдох.

Повторить 8—12 раз в среднем темпе.

5-е упражнение. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка — выдох; 2 — и. п. — вдох; 3—4 — то же левой рукой, касаясь правого носка.

Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

6-е упражнение. И. п. — ноги врозь, руки перед грудью. 1—2 — два рывка назад согнутыми руками; 3—4 — с поворотом туловища вправо два рывка назад прямыми руками; 5—8 — то же в другую сторону.

Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

7-е упражнение. И. п. — упор лежа. 1—2 — согнуть руки; 3—4 — и. п.

Повторить 6—10 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

8-е упражнение. И. п. — руки на пояс. Прыжки на месте. Выполнив 30—40 прыжков. Дыхание произвольное.

9-е упражнение. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа в течение 1 мин.

### II ступень «Спортивная смена» (для подростков 14—15 лет)

1-е упражнение. Ходьба на месте, постепенно убыстряя темп, в течение 1 мин.

2-е упражнение. И. п. — ноги врозь, руки к плечам. 1—2 — руки вверх-в стороны, прогнуться — вдох; 3—4 — и. п. — выдох.

Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

3-е упражнение. И. п. — о. с. 1 — руки в стороны, взмах правой ногой в сторону — вдох; 2 — и. п. — выдох; 3—4 — то же левой ногой.

Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

4-е упражнение. И. п. — о. с. 1—3 — три пружинистых приседания с касанием руками пола — выдох. 4 — и. п. — вдох.

Повторить 8—10 раз в быстром темпе.

5-е упражнение. И. п. — ноги на ширине плеч. 1 — наклон

вправо, правая рука вниз, левую согнуть — выдох; 2 — и. п. — вдох; 3—4 — то же влево.

Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

6-е упражнение. И. п. — о. с. 1 — руки вверх, правую ногу назад на носок — вдох; 2 — руки вперед, мах правой ногой вперед, коснуться руками носка — выдох; 3 — руки вверх, мах правой ногой назад — вдох; 4. — и. п. — выдох; 5—8 — то же другой ногой.

Повторить 8—10 раз в быстром темпе.

7-е упражнение. И. п. — ноги врозь. 1—3 — три пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола — выдох; 4 — и. п. — вдох.

Повторить 6—8 раз в быстром темпе.

8-е упражнение. И. п. — упор лежа. 1—2 — согнуть руки, 3—4 — и. п.

Повторить 6—10 раз. Дыхание произвольное.

9-е упражнение. И. п. — ноги врозь, руки на пояс (прыжки). 1 — прыжком ноги вместе; 2 — прыжком ноги врозь.

Выполнить 30—40 прыжков. Дыхание произвольное.

10-е упражнение. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа в течение 1 мин.

### **III ступень «Сила и мужество»** (для юношей и девушек 16—18 лет)

1-е упражнение. Ходьба на месте, постепенно убыстряя темп, в течение 1 мин.

2-е упражнение. И. п. — руки к плечам. 1—4 — круговые движения вперед; 5—8 — то же назад.

Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

3-е упражнение. И. п. — ноги врозь, руки вверх. 1—4 — круговые движения туловища влево. 5—8 — то же вправо.

Повторить 4—6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

4-е упражнение. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, руками достать пол; 2 — упор присев; 3 — положение счета «1». 4 — и. п.

Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

5-е упражнение. И. п. — руки в стороны. 1 — выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади. 2—3 — руки на колено, два пружинистых движения вниз — выдох. 4 — и. п. — вдох. 5—8 — то же левой ногой.

Повторить 6—8 раз в среднем темпе.

6-е упражнение. И. п. — упор лежа. 1—2 — согнуть руки; 3—4 — и. п.

Повторить 6—12 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

7-е упражнение. И. п. — о. с. 1—2 присесть на одной ноге, не отрывая пятки от пола, вторая нога вперед — выдох. 3—4 — и. п. — вдох 5—8 — то же на другой ноге.

Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

8-е упражнение. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — прыжком ноги вместе; 2 — прыжком ноги врозь.

Выполнить 30—40 прыжков. Дыхание произвольное.

9-е упражнение. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа в течение 1 мин.

#### **IV ступень «Физическое совершенство»** (для мужчин 19—39 лет и женщин 19—34 лет)

1-е упражнение. Ходьба на месте, постепенно убыстряя темп, в течение 1—2 мин.

2-е упражнение. И. п. — ноги на ширине плеч. 1—3 — три наклона вперед, руками касаясь пола — выдох; 4 — и. п. — вдох; 5—7 — три пружинистых приседания, руки вниз — выдох; 8 — и. п. — вдох.

Повторить 10—12 раз в среднем темпе.

3-е упражнение. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1—3 — три наклона вправо, сгибая левую ногу, левую руку вверх — выдох; 4 — и. п. — вдох; 5—8 — то же в другую сторону.

Повторить 6—8 раз в среднем темпе.

4-е упражнение. И. п. — о. с., в руках гантели 3—5 кг каждая. 1 — согнуть руки вперед; 2 — выпрямить их вверх — вдох; 3—4 — и. п. — выдох; 5 — руки к плечам; 6 — выпрямить их в стороны — вдох; 7 — руки к плечам; 8 — и. п. — выдох.

Повторить 8—12 раз в медленном темпе.

5-е упражнение. И. п. — сед, руки в упоре сзади. 1 — согнуть ноги; 2 — выпрямить их вверх; 3—4 — и. п.

Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Дыхание произвольное.

6-е упражнение. И. п. — руки на пояс. 1—2 — приседание на правой ноге, левую вперед — выдох; 3—4 — и. п. — вдох; 5—8 — то же на другой ноге.

Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

7-е упражнение. И. п. — упор лежа. 1 — согнуть руки; 2 — и. п.

Повторить 6—10 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

8-е упражнение. И. п. — руки на пояс. Прыжки на месте. Выполнить 30—40 прыжков. Дыхание произвольное.

9-е упражнение. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа в течение 1 мин.

#### **V ступень «Бодрость и здоровье»** (для мужчин 40—60 лет и женщин 35—55 лет)

1-е упражнение. Ходьба на месте, постепенно убыстряя темп, в течение 1 мин.

2-е упражнение. И. п. — о. с. 1 — шаг правой ногой в сторону, руки вверх, слегка прогнуться — вдох; 2 — и. п. — выдох; 3 — то же в другую сторону; 4 — и. п. — выдох.

Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

3-е упражнение. И. п. — ноги на ширине плеч. 1—2 — полу-присед, руки вперед — выдох; 3—4 — и. п. — вдох.

Повторить 10—12 раз в среднем темпе.

4-е упражнение. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—2 — поворот туловища вправо, руки в стороны — вдох; 3—4 — и. п. — выдох; 5—8 — то же в другую сторону.

Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

5-е упражнение. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—4 — круговые движения тазом вправо; 5—8 — то же влево.

Повторить 10—12 раз в быстром темпе. Дыхание произвольное.  
6-е упражнение. И. п. — о. с. Наклоны головы вперед и назад, вправо и влево. Круговые движения головой.

Повторить 4—6 раз в медленном темпе. Дыхание произвольное.  
7-е упражнение. И. п. — сед, руки в упоре сзади. 1—2 — согнуть ноги; 3—4 — наклонить ноги вправо; 5—6 — наклонить ноги влево; 7—8 — выпрямить в и. п.

Повторить 8—10 раз в медленном темпе. Дыхание произвольное.  
8-е упражнение. И. п. — о. с. 1 — поднять правую ногу вперед, хлопок руками под ногой — выдох; 2 — и. п. — вдох; 3—4 — то же левой ногой.

Повторить 6—8 раз в быстром темпе.

9-е упражнение. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа в течение 1 мин.

И Б № 531

## ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗНАЧКИСТА ГТО

Издание 2-е, дополненное и переработанное

Составитель Виктор Васильевич Горбунов

Заведующая редакцией З. В. Дворцова. Редактор Ю. В. Клыков. Художник В. В. Федоров. Художественный редактор Б. Л. Резников. Технический редактор Т. Ф. Евсенина. Корректор З. Г. Самылкина. А 00321. Сдано в производство 23/VIII 1977 г. Подписано к печати 25/1 1978 г. Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Бумага тип. № 2. Печ. л. 5. Усл. п. л. 8,40. Уч.-изд. л. 8,52. Тираж 75 000 экз. Издат. № 5800. Цена 55 коп. Зак. 671. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006. Москва, К-6, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль ул. Свободы, 97.

**В 1978 ГОДУ  
В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
ВЫХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ КНИГИ:**

**ГТО**

Очередное издание норм и требований комплекса ГТО с таблицами подсчета очков по многоборью ГТО.

**МУРАВЬЕВ В. А., НЕЗВЕЦКИЙ Р. Ф.**

**От значка ГТО — к олимпийской медали**

Большой популярностью в нашей стране пользуются соревнования по многоборью ГТО. В брошюре рассказывается о том, как организовать такие соревнования в коллективах физической культуры. Издание предназначено спортивным работникам, тренерам, преподавателям физического воспитания.

**Библиотечка «Физкультура и здоровье»**

Библиотечка состоит из книг, которые рассказывают о том, как с помощью средств физической культуры — систематических сильных упражнений, разумного сочетания труда и отдыха, закаливающих мероприятий — укрепить здоровье, продлить трудовую активность, отодвинуть старость, исправить дефекты в осанке, испытать прекрасное чувство бодрости. Авторы книг — видные ученые, опытные врачи и методисты, известные тренеры.

**НАЙДИН В. Л.**

**Десять тысяч шагов к здоровью**

Книга, автором которой выступает врач и литератор, рассказывает о значении для здоровья человека такого обычного и всем доступного вида физических упражнений, каким является ходьба. Как с помощью ходьбы избавиться от одышки, повысить работоспособность, какие при этом применять нагрузки в том или ином возрасте, узнает читатель из этой книги.

## **ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ В. С.**

### **Советы доктора ФиС детям и родителям**

Чтобы вырасти здоровым, сильным и ловким, необходимо заниматься физическими упражнениями, участвовать в спортивных соревнованиях. К этому призывает автор своих юных читателей — школьников-подростков. Они найдут здесь советы по гигиене, закаливанию, режиму дня, в который необходимой составной частью входят занятия физкультурой.

### **Серия «Азбука спорта»**

Яркие иллюстрированные цветными рисунками, схемами, фотографиями и кинограммами книги адресованы ребятам, влюбленным в спорт и его героев, но еще не до конца определившим свои симпатии, и тем, кто по каким-то причинам не имеет возможности заниматься под руководством тренера. Книжки-азбуки отвечают юному читателю на все вопросы: как заниматься выбранным видом спорта, на что обратить внимание при изучении технических приемов, как сделать занятия интересными и безопасными, как провести соревнования, построить площадку, соблюдать спортивную этику.

## **СЕДОВ А. В., СЕДОВ АЛ. В.**

### **Велосипедный спорт**

Эта книга для ребят, которые любят велосипедный спорт и хотят серьезно им заниматься. Своеобразный самоучитель поможет всем желающим овладеть основами велосипедного спорта.

## **ЯХОНТОВ Е. Р., ГЕНКИН З. А.**

### **Баскетбол**

Эта книга для ребят, которые любят баскетбол, но не имеют возможности заниматься под руководством тренера. Богатейшая история отечественного и мирового баскетбола, премудрости техники, тактики игры, подготовки к соревнованиям — все это станет достоянием юного читателя.

Цена 55 коп.

