

**ЕСЛИ  
ХОЧЕШЬ  
БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ**



В данной брошюре авторы знакомят читателя с Всесоюзным физкультурным комплексом «Готов к труду и обороне СССР», его историей, рассказывают об известных мастерах спорта СССР на Кубани, спортивные биографии которых начинались с занятий в группах по сдаче нормативов комплекса ГТО, о том, как сохранить на долгие годы трудоспособность, бодрость и здоровье.

Брошюру будет полезно прочитать как школьникам, студентам, так и людям пожилого возраста.

В работе над брошюрой принимали участие:  
*А. М. Ковалевский, А. Х. Астоян, В. С. Булахов,  
Г. К. Казаджиев, А. И. Погребной*

60901—67  
К М146(03)—75 124—75

© Краснодарское книжное издательство, 1975



#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ И ТРУД

Физическое воспитание в СССР осуществляется в интересах народа, оно является единым и общедоступным для всех граждан. Работа по физическому воспитанию населения нашей страны проводится по единой государственной системе. Советская система физического воспитания сложилась не сразу. Она прошла длительный путь становления и развития в поисках новых средств, методов и форм организации, руководства физкультурным движением, которые соответствовали бы потребностям строительства социалистического государства.

Огромную роль в развитии советской системы физического воспитания сыграл комплекс ГТО.

Прежде всего следует отметить, что в комплексе ГТО отражена идейно-политическая направленность советской системы физического воспитания, обеспечивающей подготовку граждан к трудовой деятельности и защите Родины.

Комплекс ГТО является основой программы по физическому воспитанию во всех учебных заведениях страны.

Программы спортивных секций коллективов физической культуры наряду с выполнением упражнений по избранному виду спорта включают в себя овладение соответствующими ступенями комплекса ГТО, что обеспечивает органическую связь и единство общей физической подготовки и специализации в отдельных видах спорта.

Ведущие спортсмены наших дней — мастера спорта, чемпионы и рекордсмены Советского Союза — приняли новый Всесоюзный комплекс ГТО как эстафету, возглавили сдачу норм ГТО. Вместе с ними в рядах пер-

вых значкистов должны быть спортсмены коллективов физической культуры — разрядники, капитаны команд, вожаки физкультурного движения, организаторы массовой физкультурной работы в цехах, на фермах, в бригадах, школах и учебных заведениях.

Как молодыми спортсменами, так и зрелыми мастерами спорта, которые стремятся к вершинам спортивного мастерства, новый Всесоюзный комплекс ГТО должен быть взят на вооружение. Всесторонность физического развития — основной закон советской системы физического воспитания. Всесторонность физической подготовки — одно из главных условий, которое содействует укреплению здоровья подрастающего поколения, его нравственному физическому развитию и является в то же время обязательным условием для успешного овладения любой производственной специальностью.

Современная промышленность с ее высоким уровнем технической оснащенности, передовыми методами труда, автоматизацией и механизацией производства требует от рабочих не только высокой технической культуры, но и быстрых, точных, уверенных, координированных движений. Эти важные, необходимые трудовые качества отлично развиваются в процессе систематических занятий по физической культуре и спорту в ходе подготовки и сдачи норм комплекса ГТО.

Физкультурник на производстве — это, как правило, передовой рабочий, рационализатор, неутомимый общественник.

Вот почему наиболее дальновидные руководители предприятий, хозяйств строят спортивные сооружения, загородные базы отдыха. Это способствует укреплению дисциплины работающих, повышению стабильности кадров и их общественной активности, улучшению взаимоотношений внутри коллектива и т. д.

Перед физическим воспитанием ставятся новые задачи. Его все чаще называют союзником, помощником труда. Физическая культура не только сохраняет здоровье и трудоспособность работников, предохраняет их от заболеваний, делает интересным и содержательным их досуг, но и непосредственно влияет на повышение производительности труда и тем самым на эффективность производства. Физически подготовленный человек лучше работает, меньше утомляется, реже болеет.

Физическая культура самым тесным образом связана

со всей культурой труда. Поэтому рассмотрение вопроса о месте физической культуры в системе организации труда, о ее роли в повышении трудоспособности человека и экономической эффективности производства составляет одну из важнейших задач современной науки.

Декабрьский (1973 г.). Пленум ЦК КПСС обратил особое внимание на наиболее эффективное использование основных фондов предприятий. Он призвал добиваться не только резкого увеличения выпуска продукции на имеющихся производственных площадях, но и значительного снижения затрат на ее производство.

Выполнение этой задачи во многом зависит от состояния здоровья, от физической подготовки трудящихся. Как показывает практика, повышение уровня физкультурно-оздоровительной работы на предприятиях, в колхозах, совхозах позволяет значительно сократить расходы государства на оплату больничных листов.

Научными исследованиями доказано, что те, кто систематически занимается физической культурой и спортом, обладают крепким здоровьем и высокой работоспособностью, их организм более устойчив к различным заболеваниям.

На промышленных предприятиях, где в массовые занятия физкультурой вовлечено 40 — 50% трудящихся, экономический эффект, получаемый от труда физкультурников и спортсменов, значительно превосходит расходы, связанные с затратами на строительство и содержание спортивных баз.

Каждый молодой человек нашей страны, готовящийся быть активным участником строительства нового коммунистического общества, должен твердо помнить, что здоровье человека, сила, ловкость, быстрота и выносливость, а также умение долго и красиво ходить, быстро бегать, плавать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде, смело преодолевать препятствия, то есть основные двигательные навыки, которые нужны человеку в трудовой и боевой обстановке, не появляются вместе с рождением человека. Все они приобретаются в процессе активной трудовой деятельности и в результате систематических занятий физической культурой и спортом.

Регулярные и хорошо организованные занятия физической культурой и спортом в школах, учебных заведениях, в многочисленных спортивных секциях способству-



ют воспитанию физически крепких, закаленных, смелых людей с твердым характером и волей.

Особо важную роль в деле всестороннего физического воспитания советских граждан призван сыграть Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Он обеспечивает физическую подготовку населения от 10 до 60 лет благодаря своей доступности, является могучим средством в превращении физкультурного движения нашей страны в общенародное.

**Принципы советской системы физического воспитания.** В теории физического воспитания имеется несколько групп принципов, в том числе и общие, к которым относятся принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип всестороннего развития личности и принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

*Принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой* выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную функцию — готовить людей к трудовой деятельности и защите своей Родины.

Доказано, что в результате занятий различными физическими упражнениями человек обогащает запасы двигательных навыков и повышает функциональные возможности своего организма.

Многочисленные примеры на практике подтверждают, что сильный, ловкий, выносливый человек, обладающий большим запасом разнообразных двигательных навыков, значительно быстрее овладевает незнакомой ему техникой.

Современная практика боевой подготовки войск также показала, что чем сложнее военная техника, тем глубже и разностороннее требования к физической подготовленности людей, осваивающих и управляющих этой техникой.

*Принцип всестороннего развития личности* обуславливает многосторонний характер воздействия на человека в процессе физического воспитания и предопределяет органическую связь между различными видами воспитания, которая должна учитываться и целенаправленно использоваться во всех случаях физического воспитания.

Люди всесторонне развитыми могут стать только под влиянием определенных общественных условий

жизни, среди которых особая роль принадлежит воспитанию, в том числе и физическому.

Принцип всестороннего развития советского человека включает строгое соблюдение единства различных сторон воспитания, суть которого состоит в том, что высоко развитые физические качества и навыки советского человека приобретают общественную ценность только в том случае, если процесс их формирования шел одновременно с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим воспитанием; широкую общую физическую подготовку.

Чем выше уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), чем богаче запас двигательных навыков и крепче здоровье человека, тем успешнее будет осуществляться его специальная подготовка, в том числе и спортивная.

Всесторонняя подготовка составляет основу совершенствования в любом виде деятельности, служит неиссякаемым источником моральных и физических сил человека.

*Принцип оздоровительной направленности физического воспитания* основан на положении о том, что в социалистическом государстве забота о здоровье трудящихся является делом государственной важности. В Программе КПСС, принятой на XXII съезде партии, сказано: «Социалистическое государство — единственное государство, которое берет на себя заботу об охране и постоянном улучшении здоровья всего населения»<sup>1</sup>.

Для принципа оздоровительной направленности физического воспитания характерны такие требования, как: ответственность перед государством за укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями. Суть этого требования сводится к тому, что физкультурные организации, преподаватели физического воспитания, тренеры несут ответственность перед государством не только за сохранение здоровья занимающихся, но и за его укрепление;

обязательность и единство врачебного и педагогического контроля. Занятия физическими упражнениями дают оздоровительный эффект только при правильной методике их выполнения с соблюдением всех необходимых для этого условий.

<sup>1</sup> Программа КПСС. М., Политиздат, 1965, с. 96.



Принцип оздоровительной направленности советской системы физического воспитания требует повседневного тесного творческого содружества врача, педагога и самого занимающегося.

Кроме того, следует подчеркнуть, что все принципы тесно связаны между собой и сохраняют значение руководящих положений только в единстве. Нарушение хотя бы одного из них неизбежно приведет не только к простому невыполнению какой-либо из педагогических задач, но и к нарушению воспитательной системы в целом.



#### КОМПЛЕКСУ ГТО — 45 ЛЕТ

История комплекса ГТО началась, когда после победы Великого Октября страна наша крепла и мужала, когда энтузиазм советских людей, их тяга к новому, революционному проявились буквально во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

Комплекс ГТО действует в нашей стране более 45 лет и составляет основу советской системы физического воспитания.

1931—1939 гг. 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» опубликовала материалы о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком. Инициатива ленинского комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ВЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который в марте 1931 года после обсуждения в различных общественных организациях страны был утвержден.

Впервые введенный комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.). Кроме того, сдающие комплекс должны были знать основы советского физкультурного движения и военного дела.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нор-

мативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. В 1932 году была введена 2-я ступень комплекса ГТО, содержащая 25 норм: 3 теоретических требования и 22 практических испытания по различным видам физических упражнений. Она была значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.

В 1934 году был учрежден значок «Будь готов к труду и обороне» для школьников 14—15 лет, который состоял из 16 норм спортивно-технического характера и требований по санитарной подготовке. Значкист БГТО, кроме того, должен был уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.

Комплекс ГТО в 30-е годы сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку.

Благодаря активизации физкультурного движения уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых была значкистами ГТО.

Большая притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт для миллионов юношей и девушек. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных состязаний, высоко поднимавшие над миром знамя советского спорта.

Во второй половине 30-х годов, в результате создания добровольных спортивных обществ, улучшилась работа коллективов физической культуры фабрик, заводов, учебных заведений. Значительное развитие получили физическая культура и спорт среди сельской молодежи. Стали крепнуть секции по различным видам спорта в коллективах физической культуры, быстро росло число физкультурников и спортсменов.

Важным этапом в истории отечественного спорта явилась введенная в 1937 году всесоюзная спортивная клас-

сификация, в которую были включены нормы и требования по 10 видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, тяжелой атлетике, боксу, борьбе, плаванию, теннису, фехтованию, конькобежному и стрелковому спорту. К концу 1939 года в СССР было подготовлено свыше 100 тысяч спортсменов-разрядников, в том числе 6420 спортсменов первого, 18 798 — второго и 76 892 — третьего разрядов.

1940—1945 гг. К концу 30-х годов стал вопрос об улучшении содержания комплекса ГТО. Его нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания и в 1939 году был разработан новый комплекс ГТО, который 26 ноября 1939 года был утвержден специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Утверждение комплекса ГТО — одно из ярких свидетельств заботы Советского государства об укреплении здоровья и всестороннем физическом развитии народа.

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и нормы по выбору, что обеспечивало сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий, кроме того, каждый сдающий нормы ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

По сравнению с предыдущим комплексом количество норм было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО 2-й ступени входили две ступени на «сдано» и «отлично». Была установлена повторная сдача норм для значкистов ГТО 2-й ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда всесоюзной спортивной классификации.

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

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за подвиги в труде и бою.

В годы Великой Отечественной войны, когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО был одним из важнейших средств в этой работе. Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно ушли на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

1946—1954 гг. В послевоенное время комплекс ГТО продолжал совершенствоваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался тем, что было сокращено количество норм, установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы сдающих нормы ГТО.

После окончания Великой Отечественной войны, когда страна приступила к восстановлению разрушенного войной хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны задачу дальнейшего развития физкультурного движения, повышения уровня мастерства спортсменов и на этой основе завоевания советскими спортсменами мировых первенств и рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, и организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придава-

лось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня наивысших достижений в спорте.

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО.

1955—1958 гг. В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, было исключено деление нормативов на обязательные и по выбору. В каждую ступень входили нормы обязательные для всех сдающих на значок. Для получения значка ступени БГТО требовалось на соревнованиях сдать 10 норм, значка ГТО 1-й ступени — 12 норм и значка ГТО 2-й ступени — 11 норм.

В этом комплексе были установлены новые возрастные группы сдающих нормы ГТО, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

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

Из этих данных видно, что нормы ГТО за это время не сдали даже все физкультурники страны. Хотя проведенное в 1954 году изменение комплекса и изъятие нормативов по выбору упростило организацию работы по комплексу в коллективах физической культуры, а также приблизило содержание комплекса к условиям физического воспитания в школе. Но эти частичные изменения не помогли решить основных и главных задач: вовлечь население в сдачу норм ГТО, повысить качество физического воспитания. Поэтому перед физкультурными организациями возникла настоятельная задача — найти лучшее сочетание нормативов комплекса с программными требованиями по физическому воспитанию в школах, училищах, высших учебных заведениях. Все возрастающий интерес молодежи к спорту подсказывал необходимость усилить спортивную направленность комплекса и сделать более интересным для молодежи весь процесс подготовки и сдачи норм.

Кроме того, жизнь настойчиво требовала всемерно



усилить соревновательное начало в практике работы по комплексу ГТО, что должно было иметь решающее значение в улучшении качества подготовки и сдачи норм ГТО.

**1959—1971 гг.** Наиболее существенные изменения были внесены в комплекс ГТО, введенный в 1959 году.

Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения. Небезынтересно отметить, что в ходе обсуждения всеобщую поддержку получило положение об идейной целеустремленности и патриотической направленности комплекса, требование тесного и органического сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также введение системы начисления очков за показанные результаты, что позволяло учитывать местные условия работы каждого коллектива, возможности и склонности каждого физкультурника.

Введенный в январе 1959 года усовершенствованный физкультурный комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО — для школьников 14—15 лет, ГТО 1-й ступени — для юношей и девушек 16—18 лет, ГТО 2-й ступени — для молодежи 19 лет и старше.

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК), и в 1966 году по инициативе ЦК ДОСААФ была разработана и введена в действие еще одна ступень комплекса ГТО — «Готов к защите Родины» (ГЗР) для молодежи призывного возраста. Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнотружущих.

Физкультурные организации, выполняя требования комплекса, вносили новые предложения по проведению массовых спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Спорт прочно вошел в жизнь, стал ее неотъемлемой частью. В период действия усовершенствованного физкультурного комплекса ГТО на Кубани произошел значительный количественный и качественный рост в физкультурном движении. Так, например, общее число физкультурников 327 741 человек в 1958 году достигло к 1971 году цифры в 1 024 639 человек. Число занимающихся туризмом за этот же период выросло с 26 881 человека до 165 826 человек. Если в первом году действия

усовершенствованного комплекса ГТО было подготовлено значкистов ГТО 74 174, то к 1971 году — 247 212.

Комплекс ГТО стал базой повышения уровня мастерства. Если к 1958 году на Кубани было подготовлено 83 мастера спорта, то к 1971 году их было уже 435.

Происшедшие количественные и качественные изменения в физкультурном движении того периода были характерны для всех физкультурных организаций страны и вызваны постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР (1966 г.) «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в стране». Постановление партии и правительства определило программу дальнейшего развития физкультурных организаций в соответствии с требованиями в период развернутого строительства коммунистического общества. С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО, действовавшего с 1959 года, перестал соответствовать тем новым требованиям, более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания народа, развития физкультурного движения в стране.

В связи с этим появилась необходимость совершенствовать формы и методы организации физкультурного движения и комплекса ГТО.



#### НОВЫЙ КОМПЛЕКС ГТО 1972 ГОДА

Ныне действующий комплекс ГТО был утвержден и введен 1 марта 1972 года.

Каковы же характерные особенности нового комплекса «Готов к труду и обороне СССР»?

Являясь важным средством развития советской системы физического воспитания, он призван способствовать дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь советских людей, созданию необходимых возможностей для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Новый комплекс ГТО позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе физической культуры, в спортивном клубе и в целом в стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских людей, их физическим совершенством, переходом от массового физкультурного движения к общенародному. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10—13 лет и трудящихся 40—60 лет. Теперь комплекс ГТО строится по возрастному принципу, охватывает население с 10 до 60 лет и состоит из 5 ступеней. За комплексом сохранено его прежнее название «Готов к труду и обороне СССР». Это связано с тем, что такое наименование четко определяет идейную направленность, воспитательную сущность комплекса, близкую и понятную представителям всех возрастных категорий. Вместе с тем каждой из пяти ступеней нового комплекса ГТО дано свое название. 1-я ступень получила название «Смелые и ловкие». 2-я ступень — «Спортивная смена».

3-я ступень — «Сила и мужество». 4-я ступень — «Физическое совершенство». 5-я ступень — «Бодрость и здоровье».

Чтобы сдающие нормы и требования комплекса ГТО имели постоянный стимул к повышению своей физической подготовленности, для каждой его ступени установлены нормы нескольких уровней трудности и в соответствии с их выполнением учреждены для награждения серебряный и золотой значки, для 5-й ступени только золотой, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием. Каждая ступень комплекса 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 гимнастики;

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 выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие.

Характерным для каждой ступени ГТО является следующее.

**Комплекс ГТО 1-й ступени** — «Смелые и ловкие» введен для школьников 10—13 лет. Главные задачи — формирование у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. 1-я ступень подразделяется на две возрастные группы: мальчики и девочки 10—11 и 12—13 лет. Комплекс состоит из 7 норм обязательных, 6 норм по выбору и 4 требований:

а) все сдающие на 1-ю ступень, независимо на серебряный или золотой значок, должны сдать зачеты по всем четырем требованиям;

б) сдающие на серебряный значок должны выполнить 7 обязательных норм на уровне требований для серебряного значка;

в) для сдачи норм на золотой значок необходимо выполнить 7 обязательных норм, не менее 5 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, и, кроме того, мальчикам и девочкам 10—11 лет — 2 и 12—13 — 3 любые нормы по выбору.

Виды упражнений	Мальчики				Девочки			
	10—11 лет		12—13 лет		10—11 лет		12—13 лет	
	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
	нормы	нормы	нормы	нормы	нормы	нормы	нормы	нормы
Бег на 30 м (с)	5,8	5,2	—	—	6,0	5,4	—	—
» на 60 м (с)	—	—	10,0	9,2	—	—	10,2	9,6
Прыжок в длину (см)	310	340	340	380	260	300	300	350
Прыжок в высоту (см)	95	105	105	115	85	95	100	110
Метание теннисного мяча (м)	30	35	35	40	20	23	23	26
Плавание без учета времени (м)	25	50	50	—	25	—	50	—
Плавание на 50 м (мин, с)	—	1,20	—	1,05	—	1,30	—	1,15
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,00	7,30	—	—	8,30	8,00	—	—
» на 2 км (мин, с)	—	—	14,00	13,00	—	—	16,30	15,30
В бесснежных районах: Езда на велосипеде на 5 км (мин)	16	15	15	14	19	18	18	17
или Кросс без учета времени (м)	500	1000	1000	1500	300	500	500	1000
Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	5	5	7	—	—	—	—
Лазание по канату с помощью ног (см)	—	—	—	—	250	280	280	350

Упражнения по выбору для сдающих на золотой значок (в возрасте 10—11 лет необходимо сдать 2 любых вида, в возрасте 12—13 лет — 3 вида)

Виды упражнений	Мальчики		Девочки	
	10—11 лет	12—13 лет	10—11 лет	12—13 лет
	на золотой значок	на золотой значок	на золотой значок	на золотой значок
Полоса препятствий, 4 препятствия	80 м	5 препятствий	3 препятствия	4 препятствия
Гимнастическое многоборье	Троеборье	Четырехборье	Двоеборье	Троеборье
Туристский поход с проверкой навыков	5—6 км туристских	Выполнить требования на значок «Юный турист»	5—6 км	Выполнить требования на значок «Юный турист»
Стрельба	—	Выполнить требования на значок «Юный стрелок»	—	Выполнить требования на значок «Юный стрелок»
Бег на простых коньках на 100 м (с)	20	18	22	20
Участие в соревнованиях по спортивным играм (количество игр)	5	8	5	8

Комплекс ГТО 2-й ступени — «Спортивная смена» предназначен для подростков 14—15 лет. Задача этой ступени — дальнейшее повышение физической подготовленности подростков и овладение прикладными двигательными навыками.

Комплекс состоит из 9 норм и 4 требований:

а) все сдающие на 2-ю ступень ГТО, независимо на серебряный или золотой значок, должны сдать зачеты по всем четырем требованиям, и, кроме того,

б) сдающие на серебряный значок должны выполнить 8 норм (9-я исключается) на уровне требований для серебряного значка;

в) для сдачи норм на золотой значок необходимо из 8 норм (исключая 9-ю норму) выполнить не менее 6 на уровне требований, установленных для золотого значка,



Упражнения и нормы (2-я ступень ГТО)

Виды упражнений	Мальчики		Девочки	
	на серебря- ный значок	на золотой значок	на сереб- ряный значок	на золотой значок
Бег на 60 м (с) . . . . .	9,2	8,4	10,0	9,4
Кросс на 300 м (мин, с) . . . . .	—	—	1.00	0.55
» на 500 м (мин, с) . . . . .	1.45	1.30	—	—
Бег на простых коньках на 300 м (мин, с) . . . . .	0.58	0.50	1.05	1.00
Прыжок в длину (см) . . . . .	390	450	310	360
Прыжок в высоту (см) . . . . .	120	130	105	110
Метание теннисного мя- ча (м) . . . . .	38	46	25	30
Лыжные гонки на 2 км (мин) . . . . .	—	—	15	14
» » на 3 км (мин, с) . . . . .	17.30	16.30	—	—
В бесснежных районах:				
Марш-бросок на 1 км (мин, с) . . . . .	—	—	5.20	5.00
» на 2 км (мин) . . . . .	10	9	—	—
Велокросс на 5 км (мин) . . . . .	—	—	15	14
» на 10 км (мин) . . . . .	28	26	—	—
Плавание на 50 м (мин, с) . . . . .	1.00	0.50	1.10	1.00
Подтягивание на переклади- не (количество раз) . . . . .	6	8	—	—
Подъем из виса в упор пе- реворотом или силой (количе- ство раз) . . . . .	2	3	—	—
Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастиче- ской скамейке (количество раз) . . . . .	—	—	8	10
Туристский поход с провер- кой туристских навыков (км) . . . . .	12	16	12	16
Спортивный разряд (по лю- бому виду спорта) . . . . .	—	II—III юношеский	—	II—III юношеский

2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка, и выполнить требования 9-й нормы (иметь II или III юношеский разряд).

**Комплекс ГТО 3-й ступени** — «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16—18 лет. Задача этой ступени — совершенствование физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах СССР.

Комплекс состоит из 10 норм и 4 требований:

а) все сдающие на 3-ю ступень ГТО, независимо на серебряный или золотой значок, должны сдать зачеты по всем четырем требованиям, и, кроме того,

б) сдающие на серебряный значок должны выполнить 9 норм (10-я норма исключается), на уровне требований для серебряного значка;

в) для сдачи норм на золотой значок необходимо из 9 норм (исключая 10-ю норму) выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка, и выполнить требования 10-й нормы (иметь III разряд по прикладному виду спорта или II разряд по любому виду спорта).

**Комплекс ГТО 4-й ступени** — «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19—39 лет и женщин 19—34 лет. Задачи ступени — достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности населения для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. 4-я ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет.

Комплекс состоит из 10 норм и 4 требований:

а) все сдающие на 4-ю ступень, независимо на серебряный или золотой значок, должны сдать зачеты по всем четырем требованиям, и, кроме того,

б) сдающие требования на серебряный значок должны выполнить 9 норм (10-я норма исключается), на уровне требований, предусмотренных для серебряного значка;

в) сдающим нормы на золотой значок необходимо выполнить из 9 норм не менее 7 на уровне требований, установленных для золотого значка, 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка, а мужчинам и женщинам 18—19 лет, кроме того, выпол-

Упражнения и нормы (3-я ступень ГТО)

Виды упражнений	Юноши		Девушки	
	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
Бег на 100 м (с) . . . . .	14,2	13,5	16,2	15,4
Кросс на 500 м (мин, с) . . . . .	—	—	2,00	1,50
» на 1000 м (мин, с) . . . . .	3,30	3,20	—	—
или				
Бег на простых коньках на 500 м (мин, с) . . . . .	1,25	1,15	1,30	1,20
Прыжок в длину (см) . . . . .	440	480	340	375
или				
Прыжок в высоту (см) . . . . .	125	135	105	115
Метание гранаты весом 500 г (м) . . . . .	—	—	21	25
» » » 700 г (м) . . . . .	35	40	—	—
или				
Толкание ядра весом 4 кг (см) . . . . .	—	—	600	680
» » » 5 кг (см) . . . . .	800	1000	—	—
Лыжные гонки на 3 км (мин) . . . . .	—	—	20	18
» » на 5 км (мин) . . . . .	27	25	—	—
» » на 10 км (мин) . . . . .	57	52	—	—
В бесснежных районах:				
Марш-бросок на 3 км (мин) . . . . .	—	—	20	18
» на 6 км (мин) . . . . .	35	32	—	—
или				
Велосипедный кросс на 10 км (мин) . . . . .	—	—	30	27
» » на 20 км (мин) . . . . .	50	46	—	—
Плавание на 100 м (мин, с) . . . . .	2,00	1,45	2,15	2,00
Подтягивание на перекладинах (количество раз) . . . . .	8	12	—	—
или				
Подъем из виса в упор переворотом или силой (количество раз) . . . . .	3	4	—	—

Продолжение

Виды упражнений	Юноши		Девушки	
	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз) . . . . .	—	—	10	12
Стрельба из малокалиберной винтовки с 25 м (очки) . . . . .	33	40	30	37
» с 50 м (очки) . . . . .	30	37	27	34
или				
Стрельба из боевого оружия — начальное упражнение по программе начальной военной подготовки на оценку . . . . .	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно	Хорошо
Туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности . . . . .	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км
Спортивный разряд:				
а) по автомобильному, водномоторному, мотоциклетному, планерному, парашютному, самолетному, вертолетному, подводному спорту и другим прикладным видам спорта . . . . .	—	III	—	III
б) по любому другому виду спорта . . . . .	—	II	—	II

иметь 10-ю норму (иметь II разряд по любому виду спорта);

г) на золотой значок с отличием мужчинам и женщинам 19—28 лет необходимо выполнить все требования и нормы на золотой значок и иметь I разряд или два вторых разряда.

**Комплекс ГТО 5-й ступени** — «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40—60 лет и женщин 35—55 лет.

Задачи ступени — сохранение на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Упражнения и нормы (4-я ступень ГТО)

Виды упражнений	Мужчины				Женщины			
	19-28 лет		29-39 лет		19-28 лет		29-34 года	
	на сере- бряный значок	на золото- й значок	на сере- бряный значок	на золото- й значок	на сере- бряный значок	на золото- й значок	на сере- бряный значок	на золото- й значок
Бег на 100 м (с) . . . . .	14,0	13,0	15,0	14,0	16,0	15,2	17,0	16,0
Кросс на 500 м (мин, с) . . . . .	—	—	—	—	2,00	1,45	2,10	2,00
» на 1000 м (мин, с) . . . . .	3,20	3,10	3,45	3,30	4,30	4,10	5,00	4,30
» на 3000 м (мин, с) . . . . .	11,00	10,30	11,30	11,00	—	—	—	—
Прыжок в высоту (см) . . . . .	130	145	125	130	110	120	105	110
или								
Прыжок в длину (см) . . . . .	460	500	400	460	350	380	320	350
Метание гранаты весом 500 г (м)	—	—	—	—	23	27	20	23
» » 700 г (м)	40	47	35	40	—	—	—	—
или								
Толкание ядра весом 4 кг (см)	—	—	—	—	650	750	620	650
» » 7,257 кг (см)	750	900	650	750	—	—	—	—
Лыжные гонки на 3 км (мин) . . . . .	—	—	—	—	19	17	21	19
» на 5 км (мин) . . . . .	25	24	30	26	35	33	38	35
» на 10 км (мин) . . . . .	54	50	—	—	—	—	—	—

Продолжение

Виды упражнений	Мужчины				Женщины			
	19-28 лет		29-39 лет		19-28 лет		29-34 года	
	на сере- бряный значок	на золото- й значок	на сере- бряный значок	на золото- й значок	на сере- бряный значок	на золото- й значок	на сере- бряный значок	на золото- й значок
В беснежных районах:								
Марш-бросок на 3 км (мин) . . . . .	—	—	—	—	19	17	21	19
» на 6 км (мин) . . . . .	36	33	38	36	—	—	—	—
или								
Велосипедный кросс на 10 км (мин)	—	—	—	—	28	25	30	27
» на 20 км (мин)	46	43	48	46	—	—	—	—
Плавание на 100 м (мин, с) . . . . .	2,05	1,50	2,15	2,05	2,20	2,00	2,30	2,20
Подтягивание на перекладине (коли- чество раз) . . . . .	—	—	—	—	—	—	—	—
с собственным вес до 70 кг . . . . .	9	13	6	9	—	—	—	—
с собственным вес 70 кг и больше	7	11	4	7	—	—	—	—
или								
Толчок штанги от груди (в % от соб- ственного веса) . . . . .	55	75	50	55	—	—	—	—
с собственным вес до 70 кг . . . . .	65	85	60	65	—	—	—	—
с собственным вес 70 кг и больше	—	—	—	—	—	—	—	—



Виды упражнений	Мужчины				Женщины			
	19—28 лет		29—39 лет		19—28 лет		29—34 года	
	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
	12	14	12	14	12	14	8	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество раз) . . . . .	—	—	—	—	—	—	—	—
или								
Поднимание и опускание туловища в положении лежа, руки за голову, ноги закреплены (количество раз) . . . . .	—	—	—	—	—	—	—	—
Стрельба из малокалиберной винтовки с 25 м (очки) . . . . .	37	43	35	37	40	37	35	37
» с 50 м (очки) . . . . .	34	40	34	40	34	40	—	—
или								
Стрельба из боевого ружья со 100 м (очки) . . . . .	70	75	60	65	—	—	—	—
Туристский поход с проверкой туристских навыков . . . . .	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 20 км похода по 12 км по 15 км	1 поход на 20 км похода по 12 км по 15 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	То же, что и у мужчин	То же, что и у мужчин	—	—
Спортивный разряд по любому виду спорта . . . . .	—	II	—	—	—	—	—	—

Упражнения и нормы (5-я ступень ГТО)

Виды упражнений	Мужчины		Женщины	
	40—49 лет	50—60 лет	35—44 года	45—55 лет
Бег на 60 м (с) . . . . .	12,0	—	12,8	—
Ускоренная ходьба на 200 м (мин, с) . . . . .	—	—	—	1,20
» » на 400 м (мин, с) . . . . .	—	2,50	—	—
Кросс на 300 м (мин, с) . . . . .	—	—	1,25	—
» на 800 м (мин, с) . . . . .	3,15	—	—	—
или				
Легкий бег (мин) . . . . .	20	16	10	8
Прыжок в длину с места (см) . . . . .	190	170	150	130
Метание гранаты весом 500 г (м) . . . . .	—	—	18	—
» » 700 г (м) . . . . .	32	—	—	—
или				
Толкание ядра весом 4 кг (см) . . . . .	—	—	550	—
» » 7,257 кг (см) . . . . .	620	—	—	—
или				
Толкание набивного мяча весом 2 кг (см) . . . . .	—	800	—	600
Ходьба на лыжах на 2 км (мин) . . . . .	—	—	18	Без учета времени
» » на 5 км (мин) . . . . .	35	Без учета времени	—	—
В бесснежных районах:				
Смешанное передвижение (ходьба-бег) на 3 км (мин) . . . . .	—	—	25	Без учета времени
» на 5 км (мин) . . . . .	40	Без учета времени	—	—
или				
Езда на велосипеде на 5 км (мин) . . . . .	—	—	20	—
» на 10 км (мин) . . . . .	40	—	—	—
Плавание без учета времени (м) . . . . .	100	50	100	50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество раз) . . . . .	10	8	6	4
Стрельба из малокалиберной винтовки с 25 м (очки) . . . . .	34	—	—	—
Туристский поход (км) . . . . .	20	10	20	10

5-я ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 40—49 и 50—60 лет и женщины 35—44 и 45—55 лет. Комплекс состоит из 9 норм и 4 требований:

а) сдача требований и норм 5-й ступени отмечается только золотым значком;

б) все сдающие на 5-ю ступень должны сдать зачеты по всем четырем требованиям, и, кроме того,

в) мужчинам 40—49 лет необходимо выполнить 9 норм, а мужчинам 50—60 лет, женщинам 35—44 и 45—55 лет по 8 норм и упражнений, предусмотренных в комплексе.



#### СТУПЕНИ, ДАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Все 5 ступеней комплекса ГТО включают самые разнообразные физические упражнения: бег, езда на велосипеде, лыжные гонки, плавание, прыжки, метания и другие. Они подобраны таким образом, чтобы любой комплекс упражнений ГТО воздействовал на организм всесторонне и укреплял его.

Одним из самых распространенных и доступных упражнений является бег. При беге в работу включаются почти все группы мышц. Их попеременное сокращение и расслабление улучшают кровоснабжение внутренних органов, совершенствуют функции нервной системы. В зависимости от скорости бега и его длительности системы организма, особенно сердечно-сосудистая, испытывают разную нагрузку.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров), позволяющий достигать максимальной скорости, возможен только при высокой частоте посылаемых к мышце нервных импульсов и требует совершенной работы мышечного аппарата.

Бег на средние и длинные дистанции (500, 800, 1000 и 3000 метров) предъявляет очень высокие требования к внутренним органам. При этом сердце и легкие не всегда могут справляться с «запросами» организма. Путем систематических пробеганий этих дистанций организм приобретает высокую работоспособность.

**Плавание** — один из важнейших двигательных навыков, необходимых в жизни. Необычность условий водной среды делает этот вид физических упражнений не заменимым никакими другими упражнениями. Плотность во-

ды в 775 раз выше плотности воздуха, ее теплоемкость в 4, а теплопроводность в 25 раз больше, чем воздуха, поэтому плавание оказывает значительное влияние на тренировку механизмов терморегуляции. Человек может приучить организм к длительному (1,5—2 часа) плаванию в воде с температурой 8—10° и ниже. При быстром плавании в связи с образованием в организме большого количества тепла длительность нахождения в воде увеличивается.

Нагрузка на организм может быть различной и зависит от интенсивности и длительности плавания, а также от температуры воды и воздуха. Учитывая это, можно произвольно подбирать величину нагрузки для лиц разного возраста и состояния здоровья. Однако плавание в воде при температуре ниже 16° допускается только с разрешения врача. В основном дистанции плавания в комплексе ограничены 50 и 100 метрами.

Передвижение на лыжах оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, совершенствует чувства равновесия, зрительной ориентации, тренирует способность быстро координировать свои действия в зависимости от условий обстановки. Все это позволяет считать, что лыжный спорт разносторонне воздействует на организм и вырабатывает у человека такие качества, как выносливость и ловкость.

Для бесснежных районов нормативы комплекса ГТО предусматривают равноценную замену — езду на велосипеде. Так же как и лыжные гонки, велосипедный спорт вовлекает в активную работу крупные мышцы тела, прежде всего мышцы ног. Велосипедные гонки достаточно эффективно развивают кровообращение, дыхание, улучшают состав крови, совершенствуют функции вестибулярного аппарата, зрение. В некоторых случаях возможна замена нормативов по лыжному или велосипедному спорту бегом на коньках, кроссом по пересеченной местности или марш-броском. Все эти упражнения равноценны, так как объединяются примерно общей структурой движений, одинаковой длительностью и воздействием на функции организма.

Из других упражнений нового комплекса ГТО следует прежде всего сказать о прыжках и метаниях. Их отличает кратковременность максимальных усилий, что и позволяет считать метания и прыжки прекрасным средством совершенствования двигательного аппарата и

нервной системы. Кроме увеличения силы и быстроты движений, высокой степени развития достигают зрительный и вестибулярный аппараты.

Все ступени комплекса включают и такие упражнения, как: **подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), лазание по канату, толчок штанги от груди.** Эти упражнения направлены на развитие силы и силовой выносливости. Силовая выносливость обычно характеризуется числом возможных повторений упражнения (предельным количеством подтягиваний, отжиманий и т. д.). Она в значительной степени зависит от максимальной силы: люди с большей силой могут и большее число раз выполнять силовые упражнения. Выполнение этих упражнений не предъявляет высоких требований к работе внутренних органов, зато прекрасно совершенствует мышечный аппарат. Скелетные мышцы человека сокращаются только под влиянием нервных импульсов, вызывающих различную силу или скорость сокращения мышц. В процессе занятий силовыми упражнениями улучшается способность координированно управлять работой мышц.

Сдающие на значок ГТО должны уметь метко **стрелять**, что предусмотрено в нормативах каждой ступени (для 1-й ступени — по желанию). Стрелковые упражнения преимущественно воздействуют на функции нервной системы. Достижение определенных результатов в стрельбе из оружия обеспечивается за счет развития способности сосредоточения внимания в короткие промежутки времени. Занятия стрельбой позволяют улучшать умственную деятельность, более осознанно управлять различными действиями.

Одним из нормативов комплекса ГТО является **туристский поход**. Пешеходные передвижения связаны с определенными затратами энергии и усилением деятельности функций кровообращения, дыхания, скелетных мышц и т. д. Помимо закалки организма и совершенствования многих функций, туризм способствует образованию новых двигательных навыков, необходимых в обыденной жизни.

Таким образом, комплекс ГТО включает специально подобранные упражнения, разносторонне развивающие функции организма человека, вырабатывающие жизненно важные двигательные навыки, качества силы, скорости, выносливости и ловкости. Все это позволяет считать



комплекс ГТО своеобразным аттестатом физической подготовленности человека, показателем здоровья и способности к успешной трудовой и общественной деятельности.

Рост и развитие человеческого организма в основном происходят до 23—25 лет. С 36—40 лет начинается постепенное снижение возможностей организма. Особенно быстро это происходит в период от 50 до 70 лет. С помощью физических упражнений можно регулировать физиологические процессы в организме. Специалисты установили, что профилактическое действие физических упражнений наиболее эффективно в период формирования организма и его старения. Поэтому в комплексе ГТО учтены и возрастные особенности.

Комплекс ГТО охватывает 5 возрастных групп от 10 до 60 лет. Но не следует думать, что между различными возрастными периодами имеются четкие границы. Жизненные процессы в организме протекают непрерывно, и очень трудно определить, где оканчивается один этап развития и начинается другой. Все же определенные факторы обуславливают деятельность организма по возрастным ступеням.

Комплексом ГТО предусмотрено направленное воздействие физическими упражнениями на организм человека начиная с 10 лет.

Детский возраст — это период роста и созревания. Такие функции, как двигательная, некоторые показатели состояния нервной системы достигают у детей к 10—13 годам значительного развития. Другие же — кровообращение, дыхание — отличаются слабым развитием по сравнению со взрослыми. Детскому возрасту свойственны высокий уровень возбудимости и относительная слабость процессов торможения, более низкие возможности аппарата кровообращения, менее экономный расход энергии. Все это определяет особенности занятий физическими упражнениями. В процессе подготовки детей 10—13 лет к сдаче норм комплекса ГТО следует добиваться гармоничного развития всех систем организма и избегать чрезмерной нагрузки на какую-либо одну из них. 1-я ступень предусматривает целый комплекс упражнений, обеспечивающих физическую подготовку, оздоровление и закаливание организма. Поэтому с 10—12-летнего возраста необходимо разнообразными средствами физического воспитания воздействовать на развитие

необходимых качеств. Дыхание и кровообращение у детей быстро реагируют на физическую нагрузку. Отсюда дети сравнительно легко и с радостью выполняют кратковременные скоростные упражнения, к которым относится бег на 30 и 60 метров. Беговые нормативы комплекса гарантируют поддержку на стабильном уровне техники бега. У детей высокая частота беговых шагов происходит за счет высокой подвижности нервных процессов в коре головного мозга. Если эту способность не тренировать, то в дальнейшем частота шагов снижается. Мальчикам и девочкам 10—11 лет необходимо тренироваться в беге на 30 метров, а 12—13-летним — на 60 метров.

Дети, как известно, отличаются незначительной выносливостью. В качестве хороших средств развития выносливости в нормативы комплекса ГТО включены бег на лыжах на 1—2 километра, велосипедная езда на 5 километров или кросс от 300 до 1500 метров. Не обладая большой мышечной силой, дети 10—13 лет более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям.

Низкий удельный вес и большая гибкость позволяют детям более эффективно овладевать навыками плавания.

14—15 лет — это период полового созревания, когда подростки обладают повышенной возбудимостью. Значительная перестройка организма в этот период связана с гормональными изменениями, а также с изменениями, происходящими в нервной системе. Они способствуют увеличению функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания, увеличивается и работоспособность. Поэтому возможна более определенная спортивная специализация и даже достижение высоких спортивных результатов в некоторых видах спорта. Но и при этом важным условием остается сохранение разносторонней физической подготовки.

К 16—18 годам по уровню развития подростки приближаются к взрослым: в этом возрасте значительно увеличивается объем сердца, частота пульса приближается к ее величине у взрослых — 70—76 ударов в минуту, частота и объем дыхания у юношей почти не отличаются от взрослых. Отсюда повышается способность выполнять упражнения на выносливость. Нормативами комплекса ГТО, где реализуется это качество, являются лыж-

ные гонки на 3—10 километров, марш-бросок на 3—6 километров или велосипедный кросс на 10—20 километров, туристский поход. В этом периоде уже возможно выполнение таких упражнений, где сочетаются вместе быстрота и выносливость (кросс на 500—1000 метров, бег на коньках на 500 метров, плавание на 100 метров).

К 20—25-летнему возрасту люди достигают полного физического развития, после чего начинают постепенно преобладать процессы старения. Поэтому 4-я ступень разделена на 2 возрастные группы: 19—28 и 29—39 лет (мужчины) и 19—28 и 29—34 (женщины). 1-й период, соответствующий максимальному развитию физических возможностей организма, доступен для занятий любыми физическими упражнениями и видами спорта. Во 2-м периоде процессы старения уже не могут быть самостоятельно сдержаны — необходимы специальные занятия физическими упражнениями. В этом случае наблюдается как бы продление молодого возраста. Если для 1-й возрастной группы в комплексе представлены нормативы с довольно высокими зачетными требованиями, то для 2-й группы как мужчин, так и женщин требования снижены.

Данная ступень ГТО включает упражнения, которые совершенствуют основные физические качества — силу, выносливость, быстроту, ловкость, а также упражнения, формирующие очень полезные в жизни навыки. Все это служит цели — достичь физического совершенства каждым человеком. Конечно, степень и возможность этого определяются состоянием здоровья, физическим развитием, индивидуальными возможностями и склонностями человека.



#### ПУТЬ К СПОРТИВНОМУ МАСТЕРСТВУ

Комплекс ГТО составлен таким образом, что содержит нормы и требования. В разделе требований даются знания по основным положениям советской системы физического воспитания, основам гигиены и утренней гигиенической гимнастики. Раздел норм предусматривает определенный уровень развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости), овладение прикладными, двигательными навыками (бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки в высоту и длину, метания, лыжные гонки, плавание).

Спортивные биографии большинства знаменитых спортсменов начинаются именно с занятий в группах по сдаче нормативов комплекса ГТО.

Репкин Тимофей Спиридонович — первый мастер спорта СССР на Кубани с детских лет увлекался различными физическими упражнениями, имел разностороннюю физическую подготовку и, сдавая нормативы комплекса ГТО, показывал хорошие результаты во многих видах спорта: легкой атлетике, гимнастике, акробатике и лишь значительно позже стал сильнее штангистом. Репкин был призером первенства РСФСР по метанию диска и толканию ядра, участником первого первенства СССР по парной акробатике и затем многократным участником соревнований по штанге. Его результаты в тяжелом весе много лет стояли в таблице рекордов Краснодарского края. Будучи известным штангистом, он неоднократно удивлял спортивную общественность успешным выступлением в самом сложном виде легкой атлетики — десятиборье.

Спортивный врач Нина Козьмина. Не многие знают, как был открыт талант этой спортсменки.

В городской комитет по делам физической культуры и спорта поступили протоколы соревнований по сдаче нормативов ГТО учащимися 46-й средней школы Краснодара. Против фамилии Нины Козьминой стоял результат прыжков в длину с разбега, равный нормативу I спортивного разряда. Это насторожило руководителей спорткомитета. Появилось некоторое подозрение на необъективность работы школьной судейской коллегии. Была назначена авторитетная комиссия для проверки этого результата. Нина улучшила на контрольной проверке свой результат, который был для того времени спортивной находкой. После этого Нина стала тренироваться под руководством заслуженного тренера Артема Ивановича Агаекова и вскоре достигла высоких результатов в прыжках в длину с разбега. Попав в состав сборной команды страны, она многократно стартовала на международных соревнованиях, выходя в число призеров соревнований.

Пример с выходом Нины Козьминой в большой спорт — другое убедительное доказательство важного значения упражнений комплекса ГТО.

Талант Павла Ракитянского проявился на площадке первых стартов по сдаче нормативов ГТО. Найдя свое спортивное призвание, Ракитянский стал серьезно тренироваться по легкой атлетике. Проводились соревнования по многоборью ГТО во всесоюзном масштабе. Краснодарский спортсмен Павел Ракитянский стал чемпионом СССР по многоборью ГТО и представлял нашу страну на международных соревнованиях.

Анатолий Разночинцев в средней школе сдал нормативы комплекса ГТО. Удачней других нормативов сдал нормы по плаванию и увлекся этим видом спорта. Одним из первых кубанских спортсменов получил звание мастера спорта СССР, первым из кубанских спортсменов стал участником Олимпийских игр. Заслуженный тренер РСФСР по плаванию.

Альберт Корнев, Виктор Ананевич сдали нормативы комплекса ГТО, занимались различными видами спорта, но признание получили в акробатике — много раз представляли советский спорт за рубежом. Первыми из советских акробатов стали заслуженными мастерами спорта СССР.

Почетный мастер спорта Владимир Щербаков начал заниматься спортивной гимнастикой в детской спортивной школе, много лет выступал в составе сборной команды Вооруженных Сил СССР и ныне все знания отдает своим ученикам по спортивной гимнастике.

Мастер спорта международного класса по плаванию Любовь Русанова в школе успешно сдала нормы ГТО, а будучи студенткой института физической культуры, стала чемпионкой универсиады.

Этот список можно продолжить, так как в составы сборных команд СССР и РСФСР входит около 50 спортсменов Кубани, о каждом из которых можно составить своеобразные спортивные легенды.

Большинство подростков желают быть не просто спортсменами, а спортсменами высокого класса. Поэтому наличие комплекса ГТО и его первой ступени «Смелые и ловкие» создает огромные возможности для выявления спортивных талантов.

И наши известные кубанские спортсмены олимпийская чемпионка Людмила Брагина, чемпион СССР Михаил Барибан или чемпионка универсиады-72 Любовь Русанова не родились спортсменами. В средней школе они на уроках физкультуры сдали нормативы комплекса ГТО, почувствовали тягу к спорту. Прошли годы упорного тренировочного труда, и сегодня спортивная Кубань гордится своими знаменитыми спортсменами.

Не всегда физические качества можно определить в раннем возрасте, больше того — в эту пору они зачастую сомнительны, и поэтому разумно построенный комплекс ГТО позволяет проследить динамику развития физических и спортивных качеств от ступени к ступени, и в этом еще одно прекрасное назначение комплекса ГТО для находок будущих Алексеевых, Борзовых, Турищевых, Корбутов.

Физкультурники, сдающие нормативы комплекса ГТО, становятся спортсменами, когда приступают к специальным тренировкам по определенному виду спорта. Если занятия по овладению нормативами комплекса ГТО ставили задачу общего физического развития и воспитания определенных качеств для выполнения тренировочной работы, то тренировка преследует цель спортивного совершенства и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

Только тот может претендовать на достижение спор-

тивного успеха, кто способен на огромный физический труд, обладает дисциплинированностью, трудолюбием.

Тренировка — сложный, целенаправленный, педагогический процесс, решающий задачу воспитания, обучения, физического развития, и осуществляется он на основе дидактических принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторности, индивидуальности.

Усиленные занятия мальчика или девочки по одному из видов спорта без знакомства с комплексом ГТО не являются правильными. Поэтому в любой спортивной группе наряду с тренировками по избранному виду спорта должны иметь место овладение и сдача нормативов комплекса ГТО как необходимой всесторонней подготовки детей к специальной спортивной тренировке.

В нашей стране все дети учатся в общеобразовательной школе, где программа по физическому воспитанию предусматривает обязательное выполнение упражнений комплекса ГТО. При выполнении нормативов комплекса ГТО у детей можно обнаружить определенные физические качества и способности, необходимые для успешного выполнения упражнений в том или ином виде спорта.

Наблюдения за первыми выступлениями юных спортсменов, сдающих нормативы комплекса, позволяют видеть особенности анатомического строения занимающегося, его интерес к спорту, трудолюбие и «бойцовские качества», необходимые для спортивной борьбы в будущем.

Руководствуясь этим, многие тренеры, присутствуя при сдаче норм комплекса в средней школе, пионерском лагере и в детской спортивной школе, находят способных детей и привлекают их для подготовки к высоким спортивным результатам.

Для того чтобы добиться спортивного мастерства в каком-то виде спорта, прежде всего необходима определенная база — общая физическая подготовка, создающая гармоническое сочетание физических компонентов: силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Физическая подготовка для лиц разного возраста и разной спортивной квалификации имеет важную, но разную значимость. Если для начинающих заниматься спортом она имеет первостепенное значение в создании базы для занятий спортом, то для квалифицированных спортсменов физическая подготовка играет роль поддержания

организма в нужном тонусе, помогает спортсмену повысить работоспособность в основном виде тренировки, развивать определенные группы мышц или необходимые специальные качества для повышения спортивного результата в избранном виде спорта.

Физическое совершенство само по себе прекрасное качество, определяющее готовность человека к производственному труду и обороне Родины. Не случайно этим понятием обозначена ступень комплекса ГТО, соответствующая как по возрасту, так и по нормативам лицам, способным демонстрировать высокую степень физического совершенства.

Только спортсмены, обладающие физическим совершенством, могут претендовать на спортивное мастерство.

В советской системе физического воспитания существует спортивная классификация, система нормативных требований для занимающихся спортом. Для юношей и девушек установлены III, II и I юношеские разряды, после выполнения которых они переходят к овладению разрядами для взрослых. Взрослые спортсмены выполняют: III, II, I разряды, разряд кандидата в мастера спорта СССР, разряд мастера спорта СССР, и завершает классификацию разряд мастера спорта международного класса.

На Кубани к 1 января 1974 года норматив мастера спорта СССР выполнили 443 спортсмена по различным видам спорта.

Спортивное мастерство — результат многолетней упорной тренировки. Много усилий тренеры и спортсмены затрачивают на решение таких проблем, как подготовка к соревнованиям и выступление на спортивной арене.

Подготовка к соревнованиям — своеобразная учебная четверть, в которой четко определено время сдачи экзамена — участия в соревнованиях.

В этот период очень важно создать рабочий режим, обеспечивающий все стороны деятельности спортсмена. Результат рабочего режима должен обеспечить планируемую нагрузку, повысить интерес к предстоящим соревнованиям, исключить возможности травмирования, создать запас творческой энергии ко дню состязаний.

Данные врачебно-педагогического контроля за состоянием организма в период подготовки — главный по-



казатель правильного выполнения и соблюдения режима спортсменом.

Безусловно, в период подготовки к соревнованиям (при самом активном и внимательном руководстве тренера) многое зависит от самого спортсмена. Он должен добросовестно выполнять требования тренера, творчески участвовать в планировании и выполнении режима тренировки вместе с тренером.

Высокое спортивное мастерство — подвиг в полном смысле слова, и не случайно ведущие спортсмены современности награждены орденами и медалями нашей Родины.

Интересно отметить успешное выступление команды Краснодарского края на первенстве СССР по многоборью комплекса ГТО на приз газеты «Комсомольская правда», которое проводилось в Сочи 29—31 октября 1974 года.

На этом первом чемпионате страны по новому комплексу ГТО команда кубанских спортсменов заняла второе место из 47 команд крупнейших городов, краев, областей и союзных республик страны, в упорной борьбе уступив первенство команде Ленинграда.

Чемпионами страны 1974 года в своих возрастных группах из кубанских спортсменов стали Лидия Муханова (16—18 лет) и Владимир Шабанов (29—39 лет). Второе место в своей возрастной группе (29—34 лет) заняла Галина Кулак, и пятое место в группе 14—15 лет на этом чемпионате заняла Ирина Фольман.



#### СТАРОСТИ — БОИ

Основным отличием, характерным для старости, является замедление обменных процессов в организме. Показателем интенсивности обмена служит величина потребления кислорода в покое. С возрастом эта цифра понижается, ухудшается способность усваивать кислород из окружающей среды. Мышечная деятельность, связанная с усиленным потреблением кислорода, предъявляет организму очень высокие требования.

Возрастные изменения тесно касаются систем дыхания и кровообращения. По мере старения организма происходит снижение жизненной емкости легких, увеличивается частота дыхания и уменьшается его глубина.

Неблагоприятные изменения происходят и в аппарате кровообращения. Замедление ритма сердечной деятельности с одновременным снижением объема пропускаемой через сердце крови ухудшает кровоснабжение органов.

Что касается двигательного аппарата, то различные группы мышц «стареют» по-разному. Те мышцы, которые мало используются в работе, например мышцы брюшного пресса, относительно раньше слабеют. Наибольшее снижение силы мышц наблюдается после 50 лет. Уязвимой из двигательных проявлений является быстрота движений. По мере старения заметно снижается ловкость.

Однако отрицательные изменения проявляются в меньшей мере у систематически занимающихся физической культурой и спортом. У таких людей время двигательной реакции, скорость бега, сила различных мышц изменяются по мере старения в меньшей степени и сохраняются на высоком уровне. Например, время реак-

ции различных мышц у людей 51—60 лет, занимающихся физической культурой, составляет 0,1—0,2 секунды, а у незанимающихся этого же возраста—0,2—0,4 секунды.

Таким образом, физические упражнения, достаточная двигательная активность—залог поддержания и сохранения высокой физической работоспособности, определяющей полноценный образ жизни в этом возрасте. Правда, работоспособность не может держаться на высоком уровне всю жизнь—по мере старения уменьшается предельно возможная мышечная работа.

Говоря об особенностях влияния занятий физической культурой на стареющий организм, необходимо заметить, что с возрастом понижается способность организма приспосабливаться к повышенной мышечной работе. У молодых эта способность выражена в большей степени.

Различные органы и системы испытывают процессы старения не в одно и то же время. Поэтому необходимо воздействовать научно обоснованными физическими упражнениями на те функции, которые «состарились» раньше.

С помощью физических упражнений можно предотвратить многие болезни, задержать наступление старости, сохранить на долгие годы творческую работоспособность и здоровый оптимизм. Это задача 5-й ступени нового комплекса ГТО. При подборе упражнений специалисты исходили из особенностей организма людей среднего и пожилого возраста.

Какие же физические упражнения рекомендуются пожилым людям и как они представлены в комплексе ГТО?

Это прежде всего упражнения умеренной мощности. В умеренном темпе ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах. Под их влиянием совершенствуются системы кровообращения и дыхания. Особенно очевидны преимущества бега. При беге в умеренном темпе частота пульса возрастает в 2—2,5 раза, вентиляция легких—в 10—15 раз, то есть повышаются резервы организма. Для этого не нужно специальных условий. Бегать можно в любое время, в любую погоду, в любом месте—в парке, по улице, даже дома, на месте. Хороший тренировочный эффект достигается при учащении пульса до 110—120 ударов в минуту и дыхании до 30—32 раз в минуту. Эти цифры несколько ниже рекомендуемых лицам молодого возраста в связи с предпочтительностью для пожилых лю-

дей упражнений на выносливость. Такая задача определена нормативами комплекса в кроссе на 300 и 800 метров или взамен этого в легком беге от 8 до 20 минут, ходьбе на лыжах на 2 и 5 километров (для бесснежных районов—смешанное передвижение бег-ходьба на 3—5 километров или езда на велосипеде на 5 и 10 километров), плавании на 50 и 100 метров, туристском походе на 10—20 километров.

С возрастом особое значение приобретает возможность наилучшим образом использовать различные механизмы образования энергии в организме. Отчасти этому способствует выполнение скоростных физических упражнений. Поэтому наряду с упражнениями умеренной интенсивности возможны продолжительные скоростные нагрузки и упражнения скоростно-силового характера—бег на 60 метров, ускоренная ходьба на 200 или 400 метров, прыжок в длину с места, метание гранаты, толкание ядра или набивного мяча. Но эти упражнения должны занимать меньшее место, а в нормах ГТО для группы лиц в возрасте 50—60 лет для мужчин и 45—55 лет для женщин они частично изъяты.

Итак, для успешной задержки процессов старения необходима оптимальная активность всех органов и систем организма. Физические упражнения, включенные в комплекс ГТО,—залог здоровья людей пожилого возраста.

Положительный эффект физических упражнений не может быть достигнут без соблюдения правил личной гигиены. Необходимо разумно выполнять режим отдыха, питания и занятий физическими упражнениями. Правильный и регулярный уход за кожей, волосами, руками, ногами, полостью рта должен стать привычкой для каждого. Немаловажное значение при занятиях и сдаче норм комплекса ГТО имеет гигиена обуви и одежды, соответствующих особенностям вида спорта. Зимой—это теплая, но не слишком, одежда, шапочка, варежки. Для лета—тренировочные брюки или трусы, майка, в солнечные дни к тому же и белая шапочка. Спортивная обувь должна быть удобной и легкой.

Выполнение несложных гигиенических требований позволит будущему значкисту ГТО получить от занятий физическими упражнениями полное моральное и физическое удовлетворение.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО

Работу по подготовке значкистов комплекса ГТО организуют министерства и ведомства, профсоюзные и комсомольские организации и советы добровольных спортивных обществ в своих подведомственных организациях.

На комитеты ДОСААФ, ОСВОД, органы здравоохранения, штабы гражданской обороны возложено проведение практической подготовки населения к выполнению норм и требований комплекса по своим разделам.

Организацию всей работы по подготовке значкистов ГТО обеспечивают советы коллективов физической культуры (спортивные клубы):

а) в общеобразовательных школах, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведениях при непосредственном участии преподавателей и руководителей кафедр (курсов) физического воспитания, военной подготовки и гражданской обороны под общим руководством и контролем директоров (ректоров) учебных заведений и при активном участии комсомольских и других общественных организаций;

б) на предприятиях, стройках, в учреждениях, совхозах и колхозах при непосредственном участии инструкторов, тренеров, методистов под руководством фабричных, заводских и местных комитетов профсоюза и при активном участии комсомольских организаций, штабов гражданской обороны, организаций ДОСААФ, ОСВОД.

Материальное обеспечение для работы по комплексу ГТО возложено на администрацию предприятий,строек, учреждений, совхозов, школ, учебных заведений и на правления колхозов.

Каждый желающий имеет возможность стать в ряды сдающих нормы ГТО. Для этого необходимо пройти медицинское обследование, иметь разрешение врача на заня-

тия физической культурой и спортом, записаться по своему желанию в спортивную секцию, группу здоровья или общей физической подготовки. Такие секции организуются по месту работы, учебы или на спортивных базах, в парках культуры и отдыха, при домоуправлениях, в спортивных, оздоровительных и пионерских лагерях.

Нормы комплекса ГТО сдаются и засчитываются по результатам показаний в соревнованиях, которые проводятся по видам спорта согласно действующим правилам. В отдельных случаях допускается сдача норм на контрольных уроках физической культуры в общеобразовательных школах и учебных заведениях. Сдача норм по плаванию без учета времени, а также всех норм для мужчин старше 39 лет и женщин старше 35 лет на значок «Бодрость и здоровье» разрешается без участия в соревнованиях. В этих случаях прием норм осуществляется работником физической культуры, членом комиссии ГТО, спортивными судьями, общественным инструктором.

Каждому сдающему нормы ГТО в индивидуальном порядке выдается зачетная карточка, а результаты соревнований, проводимых в школах, учебных заведениях, на предприятиях, колхозах, совхозах и учебных пунктах, вносятся в специальные ведомости.

Для успешной организации подготовки и приема норм по комплексу ГТО в коллективах физической культуры (спортивных клубах) и во всех организациях, связанных с этой работой, необходимо перестроить с учетом нового физкультурного комплекса организационную, воспитательную, пропагандистскую, оздоровительную, учебно-спортивную и хозяйственную работу.

Для координации и контроля за работой по комплексу ГТО в каждом коллективе физической культуры (спортивном клубе) создается комиссия ГТО. В комиссию включаются специалисты по физической культуре, представители администрации и общественных организаций — комсомола, профсоюза, штабов гражданской обороны, комитетов ДОСААФ.

Состав комиссии после ее укомплектования утверждается городским или районным комитетом по физической культуре и спорту.

Такая комиссия должна проследить, чтобы планы работ по ГТО были составлены во всех заинтересованных общественных организациях и производственных службах. Комиссия ГТО коллектива физической культуры со-

ставляет единый план, в который включают мероприятия по ГТО заинтересованных организаций и служб. —

Большинство людей готовится к сдаче норм ГТО в секциях, учебных группах, цеховых командах, бригадных физкультурных организациях. Поэтому прямая обязанность комиссии ГТО совета коллектива физической культуры состоит в том, чтобы помогать первичным физкультурным звеньям прикреплять к ним спортсменов, общественных инструкторов, спортивных судей, выделять на базах наиболее удобное время для тренировки и сдачи норм, оказать содействие в выделении спортивного инвентаря, провести семинары для физоргов, руководителей учебных групп или капитанов команд.

Комиссия ГТО на своих заседаниях должна регулярно заслушивать сообщения членов комиссии, представляющих в ней различные общественные организации и производственные службы, по вопросам организации работы по комплексу ГТО. Очень важно, чтобы вопросы о работе по комплексу ГТО обсуждались в фабрично-заводском и местном комитетах профсоюза, комитете ВЛКСМ, комитете ДОСААФ, на производственных совещаниях, проводимых хозяйственными руководителями. Поводом для такого обсуждения может и должна служить проверка работы по комплексу ГТО в отделении, бригаде или отдельном производственном подразделении.

Успех работы по комплексу ГТО во многом зависит от целенаправленности агитации и пропаганды его задач и содержания. Главная форма пропаганды — устная, и очень важно, чтобы все знали основные задачи комплекса, понимали, как с помощью систематических тренировок и изучения теоретических требований комплекса решаются оздоровительные, спортивные, воспитательные и образовательные задачи. Действенная форма агитационно-пропагандистской работы — красочно оформленные стенды, плакаты, таблицы, фотомонтажи, стенные газеты и другие наглядные пособия, раскрывающие задачи и содержание комплекса ГТО. Большую помощь в пропаганде комплекса ГТО могут оказать интересно организованные встречи сдающих нормы ГТО с мастерами спорта. Важное значение в привлечении к систематическим занятиям физическими упражнениями имеет регулярное проведение тренировок, занятий и соревнований по комплексу ГТО. Очень важно в коллективе создать условия для оперативной информации о ходе сдачи норм ГТО.

Коллектив физической культуры должен организовать смотр-конкурс между бригадами, отделениями, производственными участками на лучшую работу по комплексу ГТО, регулярно обсуждать ход и обнародовать результаты проведенного смотра-конкурса. Для того чтобы придать комплексу ГТО большую значимость, необходимо установить контроль за выполнением приказов и распоряжений администрации, решений партийной, профсоюзной и других государственных и общественных организаций по вопросам ГТО.

Практика показала, что выполнение организационных, пропагандистских, спортивных мероприятий содействует дальнейшему внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь советских людей и создает необходимые условия для работы по всестороннему развитию и подготовке населения к труду и обороне Родины.



## СОДЕРЖАНИЕ

Физическая культура, здоровье и труд . . .	3
Комплексу ГТО — 45 лет . . . . .	9
Новый комплекс ГТО 1972 года . . . . .	16
Ступени, дарящие здоровье . . . . .	29
Путь к спортивному мастерству . . . . .	35
Старости — бой! . . . . .	41
Организация работы по комплексу ГТО . .	44

Группа авторов

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Редактор Г. Г. Шулякова

Оформление художника М. П. Бедерханова

Художественный редактор М. К. Омелянчук

Технический редактор Е. П. Кокорина

Корректор Г. А. Балышева

Сдано в набор 25/II 1975 г. Подписано к печати 19/V 1975 г.  
Бумага типографская № 3. Формат бумаги 84х108/32. Усл.  
печ. л. 2,52. Учетно-изд. л. 2,36. МА 03394. Заказ 1050. Тираж  
10 000. Цена 8 коп. Краснодарское книжное издательство,  
Краснодар, улица имени Шаумяна, 95. Типография издательст-  
ва «Советская Кубань», Краснодар, улица имени Шаумяна, 106