**Содержание:**

1.Введение

2.Влияние плавания на организм человека

3. [История развития комплекса ГТО](http://gto31.ru/istoriya-gto/istoriya-kompleksa-gto/)

4. Комплекс ГТО в современной России

5.Цели и задачи комплекса ГТО

6.Ступени комплекса ГТО с 2014г.

7.Востановление спортивной формы

**Введение**

В глубокой древности развитие производительных сил и расширение трудового опыта привело к усложнению физического воспитания человека. Труд носил коллективный характер, что облегчало людям ведение тяжёлой борьбы с природой за своё существование, помогало преодолевать суровые невзгоды жизни. Большую роль начинает играть военная организация общества. Физическое воспитание в этих условиях выполняет функцию подготовки не только к трудовой деятельности, но и к военному делу. Появляются зачатки военного воспитания.

При возникновении новой формы управления (государство), зависимости от экономического, политического и культурного развития, военной организации и системы в том или ином государстве определялись задачи, средства, формы и методы физического воспитания. К примеру, в древней Греции содержание и характер физического воспитания определялись постоянными войнами. Большое место занимали упражнения в метании копья и диска, в беге и борьбе, прыжках, а также военные игры. Так зарождались программы физической подготовки и патриотического воспитания. По мере развития общества физическая культура становилась частью культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В этой связи меняются и программы физического воспитания. Но патриотическое воспитание и военно-прикладные составляющие этих программ остаются неизменными.

В СССР, для решения задач военно-физической подготовки, а также других направлений в системе военно-патриотического воспитания большое значение имел Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», который являлся нормативной основой советского физкультурного движения.

Плавание - один из наиболее эффективных оздоровительных и непосредственно прикладных способов физического воспитания. Плавание широко представлено в программах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профтехучилищах, техникумах и высших учебных заведениях. Всем, кто имеет хоть какое-то отношение к плаванию (просто купаются и плавают в свободное время, или регулярно тренируются и выступают на соревнованиях), оно приносит не только удовольствие, но и приносит пользу.

Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания определяет его важное место в системе физического воспитания и в комплексе «Готов к труду и обороне». Плавание обязательно для всех одиннадцати возрастных групп, на которые подразделяются сдающие нормы на значок ГТО.

**Влияние плавания на организм человека**

Влияние плавания на организм человека необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает человеку стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым.

От всех известных человечеству физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения пловца выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие.

Кожа человека при плавании промывается и очищается от пыли и пота, что улучшает кожное дыхание. К тому же волны и течение оказывают своеобразное массирующее действие на тело человека, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах кожи.

Благотворно влияет плавание и на дыхательную систему человека. Чтобы сделать вдох, пловец вынужден преодолеть сопротивление воды, которая давит на грудную клетку. И наоборот, давление воды помогает пловцу сделать полный выдох. Такая своеобразная дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю легочную ткань, укрепляет легкие. А в результате повышается устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов и вирусов, которые попадают с воздухом в легкие.

Плавание оказывает и прекрасное закаливающее действие. Под закаливанием понимают повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, и в первую очередь к холоду, к резким колебаниям температуры.

Вода в водоеме, бассейне имеет более низкую температуру, чем тело человека, и является Холодовым раздражителем. Если человек осторожно, изо дня в день, будет приучать себя к холоду, то в конце концов у него улучшится теплорегуляция, повысится устойчивость к холоду, смене температурных условий, благодаря чему снизится восприимчивость к простудным заболеваниям.

Плавание требует больших энергетических затрат. Так, только за двухчасовую тренировку пловец может потерять до 2 кг веса. Куда же идет высвободившаяся энергия? Часть ее расходуется на согревание тела пловца, а другая на выполнение плавательных движений.

Энергетические затраты возмещаются за счет усиленного питания. Таким образом, плавание активизирует обмен веществ. Естественно, что полные люди, мечтающие избавиться от излишков веса, занимаясь плаванием и не увеличивая обычную норму питания, легко смогут осуществить свою мечту.

Во время плавания многие физиологические процессы в организме человека протекают иначе, чем на суше, из-за того, что его тело попадает в необычные условия. Эти условия определяются тем, что в воде тело человека находится в состоянии полу весомости: в зависимости от полноты вдоха его удельный вес изменяется от 0,96 до 1,060, а удельный вес пресной воды равен 1 (морской — чуть больше). Таким образом, при задержке дыхания на полном вдохе тело само легко всплывает на поверхность воды, а на полном выдохе — тонет. В состоянии полу весомости на кору головного мозга со стороны опорно-двигательного аппарата, сердца, легких и других органов действуют раздражители, образовавшиеся в новых условиях. Видоизменяются и ответные реакции головного мозга. В результате увеличивается глубина дыхания, улучшается деятельность сердечно - сосудистой системы, активизируется обмен веществ и т. д.

Пловец выполняет в воде активные движения: с усилием прогребает руками и ногами плотную толщу воды, поддерживает равновесие тела, выполняет стартовый толчок, повороты, движения головой во время вдоха и выдоха. Все это требует больших физических усилий, работы крупных мышечных групп. Вот почему пловцы отличаются гармонично развитой мускулатурой, имеют хорошую подвижность суставов.

Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечно - сосудистую систему. Пловцу в воде не приходится испытывать и статического напряжения мышц, необходимого для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Отсутствие статических напряжений также облегчает работу сердца.

Плавание считается лучшим «лекарством» против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний. Слишком вялых людей плавание взбадривает, а горячих, раздражительных — успокаивает.

Однако ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья человека. Вместе с укреплением здоровья повышается и работоспособность людей. Уже одно то, что человек, регулярно занимающийся плаванием, меньше болеет, реже бюллетенит или пропускает занятия, делает его труд более продуктивным.

К тому же в результате регулярных занятий плаванием человек становится бодрее, энергичнее. Ведь во время плавания в головной мозг поступают раздражения, которые активизируют деятельность всей нервной системы. И если занятие плаванием продолжается недолго (20—30 мин), возбужденные клетки коры головного мозга не успевают утомиться, мозг активизирует свою деятельность и настраивается на повышенный уровень работы.

Особенно большое значение имеет плавание как средство активного отдыха для людей умственного труда. Ученые доказали, что даже непродолжительное, 5-минутное, плавание в несколько раз повышает восприимчивость органов чувств, в первую очередь таких, как зрение и слух. Резко повышается после плавания и внимание. Вот почему многие великие писатели, ученые любили купаться и плавать, находя в этих занятиях дополнительные источники сил и энергии.

Работоспособность человека в любой отрасли физического или умственного труда в определенной степени зависит от его общей физической выносливости, под которой понимают повышенную способность человека к выполнению продолжительной работы. Плавание — один из наиболее ярко выраженных видов физических упражнений, хорошо развивающий это качество (выносливость).

Как же с помощью плавания вырабатывается выносливость? Научившись плавать, человек начинает регулярно, изо дня в день, проплывать в воде вначале 50—100 м, а затем все больше и больше. Под влиянием систематических тренировок центральная нервная система начинает более совершенно регулировать деятельность сердца. Благодаря этому увеличивается ударный объем сердца, а минутный объем может повышаться во время продолжительного плавания до 8—10 л крови. В состоянии покоя сердце тренированного пловца работает экономнее, делая 46—48 уд/мин, а во время плавания оно может долгое время сокращаться со скоростью 150—180 уд/мин.  
Улучшается в результате тренировки и работоспособность других органов, поднимается общая работоспособность человека, он уже получает возможность без труда проплывать не 50—100 м, как первое время, а 1000 м и больше.

Затем пловец начинает проплывать тот или иной отрезок дистанции быстрее, с повышенной скоростью, делая более частые и мощные гребковые движения ногами и руками. Быстро чередующиеся движения являются новым раздражителем для коры головного мозга, в ней формируются дополнительные условно-рефлекторные связи, в результате которых человек приобретает еще более высокие способности, он плавает уже не только долго, но и быстро. Так вырабатывается скоростная выносливость.  
А помогают ли человеку выработанные в процессе занятий плаванием качества в его трудовой деятельности? Безусловно. Большая выносливость позволяет лучше трудиться, повышать производительность труда.

Таким образом, под влиянием систематических занятий плаванием происходят перестройка и совершенствование всего организма человека: устраняются излишки веса, увеличиваются объем и сила мышц, укрепляются связки, повышается емкость легких, увеличивается работоспособность сердца, а главное, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Все это вместе взятое и укрепляет здоровье, повышает общую работоспособность, позволяет долго и плодотворно трудиться.

[**История комплекса ГТО**](http://gto31.ru/istoriya-gto/istoriya-kompleksa-gto/)

Физкультурно-спортивный комплекс ГТО впервые был введен в СССР 11 марта 1931 года и состоял из одной ступени (18-35 лет), включавшей 15 видов испытаний. Среди них были, как традиционные – бег, плавание, метание гранаты, так и «необычные» для нашего времени – поднимание патронного ящика (32 кг) и передвижение с ним на 50 м; умение управлять трактором, верховая езда, бег в противогазе и др.  
Комплекс ГТО просуществовал в Советском Союзе 60 лет вплоть до 1991 года. За это время он несколько раз менялся. В 1932 году возраст участников ГТО увеличился и появилась II ступень с 25 испытаниями, включавшими 3 теоретических экзамена. В 1934 году была введена детская ступень комплекса для учащихся школ – «Будь готов к труду и обороне» (БГТО).  
Следующие изменения в комплексе ГТО произошли в 1946, 1955, 1959 и 1965 гг. Наиболее серьезные изменения в комплекс были внесены 1 марта 1972 г. Нормы ГТО стали обязательными для всех учащихся и студентов. Комплекс включал в себя 5 ступеней – «Спортивная смена», «Физическое совершенство», «Смелые и ловкие» и др. Для тех, кто успешно сдавал нормативы в течение нескольких лет, был утвержден «Почетный знак ГТО». В последний раз комплекс модернизировался в 1985-м. Тогда была введена еще одна возрастная ступень для школьников 1-2 классов. С 1974 года начали проводиться всесоюзные соревнования по многоборью ГТО. В 1991 году в

связи с распадом СССР, комплекс был исключен из образовательных программ, что привело к фактическому прекращению его существования как массового явления.  
В современной России в разное время и в разных регионах делались попытки возродить ГТО.

Комплекс ГТО в современной России

В марте 2014 года идея возрождения комплекса ГТО была поддержана на всероссийском уровне. Президент РФ Владимир Путин подписал указ «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО)». Комплекс ГТО Советского Союза и Комплекса ГТО современной России разнятся, специалисты насчитывают свыше 300 отличий. Главное отличие современного комплекса — в поставленных целях: в 1930-х годах он вводился государством для подготовки молодежи к военной службе и труду на заводах и фабриках сегодня же основной целью проекта является укрепление здоровья человека; в СССР сдача норм ГТО была обязательной, в России же нормы комплекса предлагаются сдавать на добровольных началах; современный комплекс ГТО предлагает испытания обязательные и по выбору; увеличилось и количество знаков отличия – добавлен бронзовый; также существенным отличием является большее число ступеней (11), соответствующих возрасту 7-80 лет.

13 марта 2013 года Президент Российской Федерации Владимир Путин на совещании, посвященном развитию детско-юношеского спорта, предложил возродить комплекс ГТО в современном формате. Данное предложение главы государства нашло свое отражение в соответствующем документе. Так, Поручение Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756 содержит раздел, в котором органам исполнительной власти ставится задача разработать положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе.

Приказом Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» была утверждена рабочая группа, в состав которой вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

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

19 августа 2014 года приказом Минспорта России был утвержден знак отличия Комплекса — золотой, серебряный и бронзовый значки ГТО.

С 1 сентября 2014 года Указом Президента Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» введен в действие.

Поэтапное внедрение Комплекса началось с 12 субъектов Российской Федерации, которые примут участие в организационно - эксперементальной апробации внедрения Комплекса.

**Цель комплекса ГТО:**

увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задачи:

массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения;

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

повышение уровня физической подготовленности в продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

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

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

Принципы:

добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения;

медицинский контроль;

учет местных традиций и особенностей.

В нормативные дисциплины входят:

челночный бег 3×10 м;

бег 30, 60, 100 м;

бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м;

прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега;

подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;

наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье;

метание спортивного снаряда в цель и на дальность;

рывок гири 16 кг;

плавание 10, 15, 25, 50 м;

бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км;

стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из «положения» сидя и положения стоя;

турпоход.

Ступени ГТО с 2014 года

|  |  |
| --- | --- |
| [I СТУПЕНЬ](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-01.html) | мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет |
| [II СТУПЕНЬ](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-02.html) | мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет |
| [III СТУПЕНЬ](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-03.html) | мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет |
| [IV СТУПЕНЬ](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-04.html) | юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет |
| [V СТУПЕНЬ](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-05.html) | юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет |
| [VI СТУПЕНЬ](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-06.html) | мужчины и женщины 18 - 29 лет |
| [VII СТУПЕНЬ](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-07.html) | мужчины и женщины 30 - 39 лет |
| [VIII СТУПЕНЬ](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-08.html) | мужчины и женщины 40 - 49 лет |
| [IX СТУПЕНЬ](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-09.html) | мужчины и женщины, 50 - 59 лет |
| [X СТУПЕНЬ](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-10.html) | мужчины и женщины, 60-69 лет |
| [XI СТУПЕНЬ](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-11.html) | мужчины и женщины, 70 лет и старше |

[**Новый дизайн значков ГТО**](http://www.sportobzor.ru/a-vy-znaete/kto-pridumal-znachki-gto.html).

Значков стало три (бронза, серебро, золото), а не сдавшие норматив получают отличительный знак «Участник».



**Как восстановить спортивную форму.**

Восстановить хорошую форму, если вы давно не плавали, несложно: достаточно полтора-два месяца позаниматься 2—3 раза в неделю.

Прежде чем приступить к занятиям в бассейне, необходимо пройти медицинский осмотр. Продолжительность первых занятий не должна превышать 10—15 минут, затем время пребывания в воде увеличивают до 30—45 минут.

Если утрачен навык свободного ритмичного дыхания, основная задача первых занятий—восстановить его. Тренировки начинайте с преодоления небольших дистанций—25—50 метров. Не торопитесь—внимание сосредоточьте на дыхании: старайтесь, чтобы выдох был длинным, а вдох коротким.

Гребок руками делайте медленно и мягко. Плавая брассом и на боку, добивайтесь хорошего скольжения после каждого толчка ногами: выдерживайте после него паузу и не торопитесь начать гребок руками.

Как только дыхание наладится и движения станут уверенными, постепенно увеличивайте длину дистанции. Попробуйте проплыть сначала 100, потом 200, 400, а затем и 1000 метров. Но прежде чем проплыть, скажем, дистанцию в 400 метров, ее лучше неоднократно преодолеть в виде отрезков 4x100, 2X200 метров, отдыхая после каждого заплыва.

Скованность движений, нарушение дыхания, озноб—сигнал: из воды пора выходить!

Надеемся, вы успешно сдадите нормы ГТО. Но не отказывайте себе в удовольствии поплавать всякий раз, как только вы окажетесь на берегу реки, пруда, озера, моря. Когда похолодает, посещайте бассейн.

Следовательно, плавание, является очень важным для человека и для его здоровья. Поэтому нашим властям нужно приложить все усилия для развития данного вида спорта.

Литература

[Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)](http://ds9.edu-nv.ru/files/%D0%A3%D0%BA%D0%B0%D0%B7_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0.pdf)

[Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"](http://ds9.edu-nv.ru/files/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D0%A0%D0%A4.pdf)

[Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"](http://ds9.edu-nv.ru/files/%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%93%D0%A2%D0%9E.pdf)

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спотрсменов. - М.: ФиС, 1988. - 331 с.

Голобородько В.А. Педагогический подход к оценке //Физическая культура в школе. - 1978. - № 12. - С. 21.

Иванов Н.Д. Обучение метание малого мяча в VI классе //Физическая культура в школе. - 1985. - № 7. - С. 20-23.

Линець М.М. Основы методики развития двигательных качеств. - М.: Штабар, 1997. - 207 с.

Линець М.М., Андриенко Г.М. Выносливость, здоровье, работоспособность. - Львов, 1993. - 131 с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. культуры - М.: ФиС, 1991. - 543 с.