
• **Владимир Путин подписал указ о возрождении системы ГТО**

Согласно подписанному президентом указу "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", план мероприятий по внедрению комплекса будет утвержден до 30 июня 2014 года. "Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания населения", - сказано в документе. Правительство будет ежегодно предоставлять президенту доклад о состоянии физической подготовленности россиян в срок до 1 мая начинания с 2015 года.

Напомним, что Владимир Путин подписал указ о возрождении системы ГТО. По его словам, благодаря этой программе выросло не одно поколение здоровых людей. "Было принято решение сохранить название "Готов к труду и обороне" как дань истории и традициям", - отметил президент. В рамках ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах с шести лет.

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
2. То же от 9 до 10 лет.
3. То же от 11 до 12 лет.
4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
5. То же от 16 до 17 лет.
6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
7. То же от 30 до 39 лет.
8. То же от 40 до 49 лет.

9. То же от 50 до 59 лет.
10. То же от 60 до 69 лет.
11. То же старше 70 лет.

В комплекс ГТО, утвержденный Минспортом РФ в 2014 г., включены тесты и нормативы для 11 групп девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела.

Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаку. Деление нормативов на 3 типа по сложности и 11 ступеней по возрасту с подразделением на возрастные этапы и по половому признаку, возможность выбора тестов и их многовариантность, право субъектов РФ вносить в рекомендуемые на федеральном уровне тесты два других вида, соответствующих национальным и региональным традициям, дают возможность произвести индивидуальный подбор программы ГТО для каждого тестируемого с учетом его физиологических особенностей.

Первые 2 ступени предназначены для мальчиков и девочек дошкольного и младшего школьного возраста, т.е. охватывают категории первого и второго детства.

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак), т.е. она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов и учитывает факторы их акселерации или ретардации. Из 9 тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети (мальчики и девочки) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30м, челночный бег 3х10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км). Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми, в I ступень включены тесты на попадание в цель теннисного мяча, плавание без учета времени. Недельный двигательный режим рекомендуется всего 10 часов, т.к. в этот возрастной период больше энергии, чем в другие периоды, затрачивается на процессы роста. Появляются различия между гимнастическим снарядом для мальчиков и девочек (высокая перекладина для мальчиков, низкая для девочек), т.к. начинает сказываться разница в их росте.

II ступень рекомендуется мальчикам и девочкам 9-10 лет (школьникам 3-4 класса). В этой ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из 9 предлагаемых тестов выполнить соответственно 5, 6 или 7 тестов. Тесты для возрастной категории второго детства отличаются большей интенсивностью, увеличиваются дистанции бега, плавания, длина прыжков, сокращается нормативное время выполнения тестов, увеличивается количество обязательных для выполнения тестов и на 2 часа количество часов рекомендованного двигательного режима в неделю. В упражнения на силу добавляется прыжок в длину с разбега, усложняется игровое упражнение (теннисный мяч заменяется мячом весом 150 г, который необходимо метнуть на нормативное расстояние).

Переходный этап от детского к подростковому возрасту, который наступает у девочек в 11 лет, а у мальчиков в 12 лет фиксирует III ступень ГТО, рекомендованная для мальчиков

и девочек 11-12 лет (школьников 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности тестов и продолжительности рекомендованного двигательного режима, т.к. еще меньше энергии затрачивается на процессы роста, но сохраняется на уровне II ступени количество тестов, которые необходимо выполнить для получения бронзового, серебряного и золотого знака. На этой ступени появляются тесты на стрельбу, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне.

IV и V ступени ГТО предназначены для юношей и девушек.

IV ступень охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются 2 фазы полового созревания (препубертация и пубертация), мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, продолжительность рекомендованного двигательного режима, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до 6-и, 7-и и 8-и штук из 11-и обязательных и по выбору.

V ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания (постпубертация), уравниванием психики, совершенствованием ЦНС, дальнейшим сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности V ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений (на силу, скорость, гибкость и выносливость), заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне IV ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов.

Остальные 6 ступеней предназначаются для различных возрастных групп мужчин и женщин.

VI ступень ГТО рекомендована мужчинам и женщинам молодежного возраста от 18 до 29 лет. На первом возрастном этапе этой ступени (18-24 года) оканчиваются процессы роста, затраты энергии на эти процессы достигают минимума. Но, если в предыдущих ступенях процесс ассимиляции (роста) организма значительно опережал процесс диссимиляции (разрушения), то на втором возрастном этапе ступени (25-29 лет) эти противоположные процессы выравниваются в связи с прекращением процессов роста. На этой ступени в наибольшей степени начинают проявляться физиологические особенности мужчин и женщин, поэтому тесты для каждого пола приводятся в отдельных таблицах. На первом возрастном этапе продолжается наращивание интенсивности упражнений. Она достигает максимума, т.к. затраты энергии на процессы роста стали минимальными. Но на втором возрастном этапе интенсивность упражнений начинает сокращаться в связи с изменением соотношения противоположных процессов в пользу диссимиляции. Эта ступень охватывает тестируемых активного трудоспособного возраста, двигательная активность которых проявляется в трудовой деятельности, поэтому недельная продолжительность двигательного режима на первом этапе сокращается до 11 часов, а на втором до 8 часов.

VII ступень ГТО предназначена для мужчин и женщин зрелого возраста 30-39 лет. Аналогично VI ступени она рекомендует тесты для мужчин и женщин в отдельных таблицах, разбитых на 2 возрастных этапа (30-34 года и 35-39 лет). На первом возрастном этапе процесс диссимиляции начинает опережать процесс ассимиляции, на втором возрастном этапе преимущество процесса диссимиляции ощущается еще более. Эти особенности определяют подход к выработке нормативов VII ступени, интенсивность которых сокращается на каждом возрастном этапе, уменьшается количество необходимых для получения каждого знака ГТО тестов, которое на втором возрастном этапе снижается до уровня IV ступени, а недельная продолжительность двигательного режима сохраняется на уровне VI ступени.

Остальные 4 ступени рекомендуются для мужчин и женщин в возрасте 40 и более лет. Они различаются только по возрастным периодам 40-49 лет (возрастные этапы 40-44 года и 45-49 лет), 50-59 лет (возрастные этапы 50-54 года и 55-59 лет), 60-69 лет и 70 и более лет. Общая особенность этих ступеней – нарастание с каждым возрастным этапом преимущества процессов диссимиляции над процессами ассимиляции, которые стремятся к нулевому значению. Эта особенность потребовала постепенного снижения интенсивности нормативов ГТО, рекомендованной продолжительности двигательного режима (до 6 часов в неделю в XI ступени) и количества требуемых для получения золотого знака испытаний (до 3 в XI ступени) при переходе к каждой последующей возрастной группе. Нормативы в этих ступенях в настоящее время разработаны только для золотого знака ГТО.

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция). В период школьного возраста организм ребенка продолжает развиваться, поэтому в этом периоде соотношение между ассимиляцией и диссимиляцией складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает.

Процесс ассимиляции сопровождается синтезированием большого количества белков, что влечет значительные затраты энергии.

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

Для школьников старших классов усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки грядущего перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, т.к. тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает школьника автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе производства или какого-либо вида спорта. Поэтому в нормативах IV и V ступеней ГТО рекомендуется наибольшее количество тестов (11 штук).

Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации, поэтому физические упражнения помогают процессу обучения школьника и становлению нравственной личности.

Календарный школьный возраст делят на следующие возрастные периоды:

- до 7 лет – первое детство, в этом возрасте ребенок может выполнять нормативы бронзового знака ГТО I ступени;
- от 7 до 11 лет (для девочек) и до 12 лет (для мальчиков) – второе детство (младший школьный возраст), выполнение нормативов серебряного и золотого знака ГТО I ступени, нормативов II ступени и бронзового знака III ступени ГТО;
- от 11 лет (для девочек), 12 лет (для мальчиков) до 15 лет – подростковый (средний школьный) возраст, выполнение нормативов серебряного и золотого знака III ступени и IV ступени ГТО;
- от 16 до 18 лет – старший школьный возраст, выполнение нормативов V ступени ГТО.



I ступень, 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для		4	5	6	4	5	6



II ступень, 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов).		5	6	7	5	6	7



III ступень, 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м	10	15	20	10	15	20



IV ступень, 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать по ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору:

7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание	Без учета	Без учета	0.43	Без учета	Без учета	1.05



V ступень, 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного						

Для учета индивидуальности развития каждого школьника более точно возрастные группы разделяют по биологическому возрасту школьника, учитывающему его темпы ассимиляции. Биологический возраст определяется оценкой факторов акселерации (ускорения физического, полового развития) или ретардации (замедления развития). Факторы индивидуальной акселерации или ретардации учитываются введением в нормативы ГТО трех знаков – бронзового, серебряного и золотого. Это позволяет школьникам одного календарного возраста с учетом своего биологического возраста получить соответствующий знак, выполняя более или менее интенсивные тесты. Кроме того, нормативы ГТО предоставляют возможность выбора тестов или их варианта из числа рекомендуемых.

Развитие цивилизации влияет на изменение среднего биологического возраста всех школьников определенного региона. Например, в Москве в настоящее время по сравнению с 1925 годом рост школьников среднего и старшего школьного возраста увеличился на 11,5 см, масса тела на 11 кг. В Санкт-Петербурге первая менструация у школьниц среднего подросткового возраста в 1930 году отмечалась в возрасте на 2 месяца более 14 лет, в настоящее время – на месяц ранее 13 лет. Таким образом, в этих регионах за рассматриваемый период биологический возраст школьников старшего и среднего школьного возраста опередил календарный возраст вследствие проявления факторов акселерации. Учет изменений биологического возраста в долгосрочной перспективе производится с помощью периодических изменений нормативов ГТО. Например, в 2014 г. в РФ разработаны нормативы ГТО, которые учли изменения биологического возраста и внешних условий по сравнению с 1972 годом, когда последний раз были откорректированы нормативы ГТО в СССР.

Процесс ассимиляции организма школьника в каждом возрастном периоде имеет свои особенности, зависящие от степени взаимодействия с окружающей средой. Эффективность этого взаимодействия зависит от развития высшей нервной системы.

В период второго детства высшая нервная система совершенствуется по сравнению с периодом первого детства, нервные процессы усиливаются, приобретают большую подвижность и способность внутреннего торможения, в результате чего неуравновешенность взаимодействия с окружающей средой в период первого детства начинает угасать в период второго детства, появляется условный тормоз. Во втором возрастном этапе этого периода условные рефлексы становятся устойчивыми, но на раздражители школьник реагирует остро, т.к. степень внутреннего торможения еще недостаточна. Если школьник испытывает чрезмерное внешнее воздействие, внутреннее торможение может стать запредельным. Эти особенности необходимо учитывать тренерам и преподавателям физкультуры в период подготовки школьников к сдаче нормативов ГТО.

В период второго детства развиваются функции речи, мышления, появляется способность мысленно оценивать свои поступки и словами выражать свои движения. Физические упражнения способствуют взаимодействию речи и мышления с двигательными функциями. Это достигается различными видами двигательной активности, рекомендуемыми к двигательному режиму.

В подростковом возрасте сначала у девочек, затем у мальчиков в 3 фазы (препубертатная, пубертатная и постпубертатная) происходят процессы полового созревания. Постпубертатная фаза оканчивается в старшем школьном возрасте. Половое созревание усиливает процессы возбуждения, неадекватного раздражения, ослабляет внутреннее торможение, психическую устойчивость и контроль эмоциональности поведения. Эти изменения сказываются на двигательных действиях – сокращении без нужды в этом мышц, увеличении количества неконтролируемых движений. В этом возрасте тренер или преподаватель физкультуры

должен быть особенно внимательным к школьникам, по возможности должен воздерживаться от замечаний, в особенности, в резкой форме.

В начале старшего школьного возраста оканчивается 3 фаза полового созревания, после чего высшая нервная система совершенствуется, усиливаются функции внутреннего торможения, адекватной реакции на словесные раздражители, анализа внешних воздействий, уравновешенности поведения.

У школьников расход энергии суммируется на двигательную активность и на процессы роста. Поэтому в период первого детства, отличающимся более интенсивным процессом роста, школьнику необходимо употреблять большее количество качественных белков, в последующие периоды потребность в белке на 1 кг массы тела уменьшается. Для выполнения нормативов ГТО школьник каждого возраста должен употреблять нормативное количество белков, жиров и углеводов, т.к. недостаток белков, избыток жиров при недостаточной двигательной активности замедляют физическое развитие, а недостаток углеводов снижает уровень сахара в крови и сокращает количество необходимой энергии. Физические упражнения для школьников должны быть эмоциональными, разнообразными, игровыми, а не монотонными, ухудшающими обмен веществ. К сожалению, рекомендованные виды испытаний во всех ступенях ГТО из отвечающих этой необходимости тестов включают только туристические походы, приравнивая виды испытаний для школьников к аналогичным тестам для взрослых.

Нормативы ГТО учитывают, что с повышением возраста школьника затраты энергии на одинаковую мышечную нагрузку при выполнении одинаковых упражнений снижаются, экономичность мышечной деятельности повышается. Чем больше период выполнения физических упражнений, тем меньше становится их эффективность, поэтому интенсивность упражнений необходимо с повышением возраста школьника увеличивать. Например, норматив прыжка в длину с места золотого знака для мальчиков с I до V ступени ГТО соответственно составляют 140, 160, 175, 200 и 230 см.

С увеличением возраста школьника увеличивается масса его сердца, а частота сокращений сердца (ЧСС) при выполнении одинаковой работы уменьшается. Поэтому школьники старших возрастов могут выполнить физические упражнения большей интенсивности, продолжительности и большее число раз. Поэтому в нормативах ГТО предусмотрено с I до IV ступени ГТО возрастание интенсивности каждого теста и продолжительности минимального двигательного режима соответственно 10, 12, 13 и 14 часов в неделю.

Несколько сложнее учитывать особенности изменения артериального давления у школьников. С увеличением возраста увеличивается диаметр кровеносных сосудов и образуются новые сосуды, что улучшает кровоснабжение тканей. У школьников, активно занимающихся спортом и физическими упражнениями, образование новых сосудов происходит более интенсивно. По общему правилу с увеличением возраста артериальное давление увеличивается, но из этого правила выпадают периоды временного повышения давления, после которых оно снижается. Например, период полового созревания отличается юношеской гипертонией, после окончания постпубертатной фазы АД снижается. Рекомендуемые физические нагрузки для каждого возраста должны учитывать эти особенности изменения АД. По-видимому, именно это отклонение привело к необходимости возрастающую продолжительность минимального двигательного режима с I до IV ступени ГТО сменить ее уменьшением на 1 час в неделю в V ступени ГТО.

С увеличением возраста школьника увеличивается объем легких, укорачивается вдох и удлиняется выдох, но дети не приспособлены задерживать дыхание и адаптироваться к недостатку кислорода. Интенсивная тренировка помогает без значительного усиления дыхания выполнять физические упражнения.

Анализ разработанных в 2014 г. в РФ нормативов ГТО показывает, что эти нормативы хорошо сочетаются с физиологическими особенностями школьников всех возрастных периодов.