

УДК 796.034-05+7967012.68

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ НОРМАТИВА ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВФСК ГТО «КРОСС ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ»

Е.В. Синельник, И.В. Руденко, Т.Э. Елисова

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, Россия.
Для связи с авторами: E-mail: sinelnik-ev@mail.ru

Аннотация

ВФСК ГТО является основой государственной программы физического воспитания граждан. Государственные требования комплекса ГТО содержат нормативы испытаний (тестов), позволяющие оценить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, и рекомендации к недельной двигательной активности. Испытания (тесты) подразделяются на обязательные испытания и испытания по выбору. В современном комплексе ГТО тест «Кросс по пересеченной местности» был введен как испытание по выбору в качестве альтернативы бегу на лыжах для бесснежных районов и изначально выполнялся без учета времени преодоления дистанции, но впоследствии данный норматив был усложнен и в настоящее время имеет ограничение по времени во всех возрастных ступенях. Статья содержит актуальные требования по организации и проведению норматива испытаний (теста) ВФСК ГТО «Кросс по пересеченной местности». Авторы обращают внимание на следующие организационные моменты: выбор места проведения, подготовку трассы, порядок проведения, необходимый инвентарь, состав судейской бригады, медицинское сопровождение. Сформированные на основе анализа и сопоставления регламентирующих документов, непосредственного опыта организации и проведения соревнований по кроссу и приема норматива испытаний ВФСК ГТО «Кросс по пересеченной местности» методические рекомендации целесообразно использовать при организации работы центров тестирования ВФСК ГТО.

Ключевые слова: ГТО, кросс по пересеченной местности, центр тестирования.

ORGANIZATION AND IMPLEMENTATION OF "CROSS-COUNTRY" TESTING WITHIN RUSSIAN NATIONAL GTO HEALTH AND FITNESS PROGRAM

E.V. Sinelnik, I.V. Rudenko, T.E. Elisova

Siberian State University of Physical Culture and Sport

Abstract

Russian National GTO Health and Fitness Program is the pillar of the state program of physical education of citizens. National GTO program contains testing standards for assessment of the development level of physical qualities, applied motor skills and recommendations for weekly physical activities. The tests are divided into mandatory and optional parts. In modern GTO program «Cross-country» test was introduced as an optional test as an alternative to cross-country skiing for snow-free areas, and initially it had no time limits. Eventually this test has become complicated, and at present it has time limits for every age. The article is focused on actual requirements for organization and implementation of «Cross-country» tests within Russian National GTO Health and Fitness Program. The authors pay attention to the following organizational aspects: venue selection, preparation of routes, procedure, necessary equipment, assigning a team of judges, medical support. When organizing activities of the official testing centers of Russian National GTO Health and Fitness Programs it is advisable to use the methodical recommendations, which has been elaborated on the basis of analysis and comparison of regulating documents, direct experience of holding cross-country competitions and «Cross-country» testing within Russian National GTO Health and Fitness Program.

Keywords: Russian National GTO Health and Fitness Program, cross-country, testing center.

ВВЕДЕНИЕ

Главной задачей физического воспитания в настоящее время является повышение уровня здоровья населения. В соответствии со Стратегией развития физической культуры

и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [1] и Федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг.» [2], доля населения, систематически за-

нимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Для реализации поставленной задачи на уровне государственной системы физического воспитания было принято решение о возрождении программы комплекса ГТО. 24 марта 2014 года был подписан Указ Президента Российской Федерации №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [3] (далее ВФСК ГТО, комплекс ГТО), согласно которому комплекс ГТО вводился в действие с 1 сентября 2014 года.

ВФСК ГТО является основой государственной программы физического воспитания граждан, которая предусматривает оценку уровня физической подготовленности в соответствии с возрастом и полом.

Государственные требования комплекса ГТО содержат нормативы испытаний (тестов), позволяющие оценить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, и рекомендации к недельной двигательной активности, предусматривающие минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Испытания (тесты) подразделяются на обязательные испытания и испытания по выбору.

В современном комплексе ГТО тест «Кросс по пересеченной местности» был введен как испытание по выбору в качестве альтернативы бегу на лыжах для бесснежных районов Приказом Министерства спорта РФ №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 8 июля 2014 г. [4]. Изначально данный норматив выполнялся без учета времени, целью участников было преодолеть дистанцию в 2, 3 или 5 км, но впоследствии был усложнен. Согласно государственным требованиям, утвержденным Приказом Министерства спорта РФ №542 от 19.06.2017 [5], с 1 января

2018 года данный норматив имеет ограничение по времени во всех возрастных ступенях. Практический опыт проведения указывает на то, что существующие методические рекомендации [6], разработанные Минспортом России, являются неполными и многие организационные проблемы остаются нерассмотренными и неучтенными, что и определяет актуальность работы в данном направлении.

Целью данного исследования было дополнить существующие методические рекомендации, касающиеся организации выполнения норматива испытаний (теста) ВФСК ГТО «Кросс по пересеченной местности».

Для достижения цели исследования перед нами были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ основных документов, регламентирующих организацию выполнения норматива испытаний (теста) ВФСК ГТО «Кросс по пересеченной местности».
2. Определить и описать основные факторы, определяющие эффективность организации выполнения норматива испытаний (теста) ВФСК ГТО «Кросс по пересеченной местности».

Основными методами проведенного исследования послужили анализ методической, нормативной и законодательной литературы по проблеме исследования и практический опыт работы центра тестирования ВФСК ГТО СиБГУФК по организации выполнения рассматриваемого норматива.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При организации выполнения данного норматива, учитывая опыт практической работы центра тестирования ВФСК ГТО СиБГУФК, необходимо, на наш взгляд, учитывать следующее:

- 1) выбор места проведения;
- 2) подготовка трассы;
- 3) порядок проведения;
- 4) необходимый инвентарь;
- 5) состав судейской бригады;
- 6) медицинское сопровождение.

Выбор места проведения норматива испытаний (теста) «Кросс по пересеченной местности». Согласно Правилам проведения сорев-

нований на 2016-2017 годы Международной ассоциации легкоатлетических федераций [7] (правило 250), бег по пересеченной местности (кросс) проводится на трассах, оборудованных на открытой или лесистой местности, по возможности с травяным покровом, с естественными препятствиями. Место соревнований должно быть достаточно широким, чтобы вместить не только трассу, но и все необходимые сооружения. В свою очередь, методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО [6] разрешают организацию места старта и финиша на стадионе. Также отмечается необходимость избегать пересечения трассы с дорогами, сложными препятствиями, местами стоянки автомобилей. Трасса не должна проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов. Все вышеперечисленные условия соблюдаются на территориях парков. Однако если прием нормативов проводится на территории парков культуры и отдыха, то необходимо учитывать, что отдыхающие, которые прогуливаются по дорожкам, могут помешать участникам.

Организация трассы. В местах, где это возможно, трасса, согласно правилам международных соревнований [7], должна быть построена в виде петли размером от 1.500 м до 2.000 м. Если необходимо, может быть добавлена маленькая петля, для того чтобы приспособить дистанцию к требуемым общим дистанциям различных соревнований, и в этом случае начальная стадия соревнований будет проходить по маленькой петле. Методические рекомендации ВФСК ГТО [6] не указывают точную длину одной петли. Опыт приема норматива испытаний (теста) «Кросс по пересеченной местности» позволяет отметить, что наиболее удобной длиной трассы для общей организации работы судейских бригад и участников является длина в 1000 м. Такая длина трассы может быть использована во всех возрастных ступенях, как у мужчин, так и у женщин.

При организации и проведении тестирования по нормативу испытаний «Кросс по пересеченной местности» особое внимание

нужно обратить на разметку трассы. Правила ИААФ [7] определяют, что кроссовая трасса должна быть четко размечена лентами с обеих сторон. Рекомендуется, чтобы вдоль одной стороны трассы был построен коридор шириной 1 м, полностью отгороженный от внешней стороны трассы, для использования только официальными лицами и представителями прессы (это обязательное условие для чемпионатов). Особо важные зоны должны быть тщательно огорожены (в частности, зона старта), включая разминочную зону и комнату сбора, финишную зону, включая любую смешанную зону.

Порядок проведения. Забеги начинаются с выстрела пистолета. Используются команды и процедуры, указанные в Правилах соревнований ИААФ [7] на дистанциях более 400 м. При проведении тестирования, в котором участвует большое количество участников, предупреждение о готовности должно быть сделано за пять минут до старта, за три и за одну минуту. После команды «На старт» стартер должен убедиться в том, что ни один участник не дотрагивается стопой (или любой частью своего тела) до линии старта или поверхности перед ней, и после этого он должен дать старт забегу.

В соответствии с правилами ИААФ [7] три официальных хронометриста (один из которых является старшим хронометристом) и один или два дополнительных хронометриста должны фиксировать время победителя в каждом забеге и все результаты. Время, зафиксированное дополнительными хронометристами, учитывается только в том случае, если один или больше официальных хронометристов не смогли зафиксировать правильное время. В этом случае дополнительные хронометристы вызываются в той последовательности, которая была определена заранее, чтобы во всех забегах три хронометра фиксировали официальное время победителя. Однако поскольку при выполнении испытаний комплекса ГТО не стоит задача определения победителя, то данная процедура может быть упрощена. Мы считаем, что для успешного проведения будет достаточно двух хронометристов и одного резервного.

Участник тестирования может временно сойти с трассы с разрешения и под руководством судьи, при условии, что, сойдя с трассы, он не укорачивает оставшуюся дистанцию. Если рефери удовлетворен отчетом судьи или получил какое-то другое подтверждение тому, что участник сошел с размеченной трассы и сократил дистанцию, участник должен быть дисквалифицирован.

Инвентарь. Согласно Порядку организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [8], для проведения норматива испытаний (тестов) «Кросс по пересеченной местности» необходимо иметь:

- 1) мобильную или радиосвязь с контролерами;
- 2) судейский свисток (стартовый пистолет);
- 3) судейские флажки для отмашки;
- 4) стол;
- 5) нагрудные номера;
- 6) стулья для судей;
- 7) стартовый и финишный транспаранты;
- 8) секундомеры;
- 9) флажки или «волчатник» для разметки дистанции.

Для успешной организации приема норматива испытаний (теста) комплекса ГТО «Кросс по пересеченной местности» центру тестирования необходимо предусмотреть наличие судейских манишек, канцелярских принадлежностей и конусов для разметки трассы, а также оборудовать стартовую и финишную зоны.

Судейские бригады. Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) определяет следующий состав судейской бригады:

1. Старший судья на входе испытания.
2. Старший судья на финише.
3. Хронометрист.
4. Судья на старте.
5. Секретарь судьи на финише.
6. Контролеры на дистанции.
7. Помощник судьи на дистанции.

Общее количество судей в такой бригаде – 10-12 человек.

При проведении тестирования по нормативу испытаний «Кросс по пересеченной местности» в центре тестирования ВФСК ГТО СиБГУФК мы столкнулись с тем, что судейской бригады в количестве 10-12 человек недостаточно для успешного и эффективного проведения данного испытания. Основными факторами, определяющими увеличение количества судей, являются: отсутствие соревновательной практики участников; широкий возрастной диапазон участников (в тестировании могут принимать участие одновременно дети и взрослые); различные дистанции в возрастных ступенях у мужчин и у женщин; разный уровень подготовленности участников.

На основании полученного опыта мы рекомендуем:

1. Увеличить число судей-хронометристов, иметь дублирующий секундомер на каждой дистанции.
2. Увеличить число судей при участниках. Как правило, участники, выполняющие данное испытание, относятся к разным возрастным категориям и должны преодолеть различную дистанцию, поэтому для каждой группы необходим судья при участниках. Возможен вариант с отдельным стартом, когда каждая следующая группа стартует после финиша предыдущей, но при этом затягивается общее время проведения тестирования.
3. При наличии достаточного количества судей возможно формирование нескольких полных судейских бригад, которые будут работать по очереди, запуская следующий забег сразу после освобождения трассы. Таким образом, судейская бригада, запустившая первый забег, успеет полностью оформить итоговый протокол и т.д.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сформированные на основе анализа и сопоставления регламентирующих документов и непосредственного опыта организации и проведения соревнований по кроссу и приема норматива испытаний (теста) ВФСК ГТО «Кросс по пересеченной местности» методические рекомендации целесообразно использовать при организации работы центров тестирования ВФСК ГТО.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
2. О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» : Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. N 302" (с изменениями и дополнениями).
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»: Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 // Российская газета. – Федеральный выпуск. – № 6340 (80). – 2014 г.
4. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями и дополнениями: Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. №575 (утратил силу).
5. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы : Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 // Российская газета. – 2017 г.
6. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Методические рекомендации к приказу №542 Минспорта России от 19.06.2017. – 54 с.
7. Правила соревнований на 2016-2017 годы: Международная Ассоциация легкоатлетических федераций. Под общ. ред. В. Зеличенка. – 2016 г. – 301 с.
8. Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)": Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 28 января 2016 г. № 54 // Российская газета. – 2016 г. – № 6928 (60).

LIST OF REFERENCES

1. On the approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period till 2020: Decree of the Government of the Russian Federation dated August 7, 2009 No. 1101-r.
2. On the Federal target program "Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for 2016-2020": Resolution of the Government of the Russian Federation No. 302 dated January 21, 2015 "(amended and supplemented).
3. On the Russian National GTO («Ready for Labor and Defense») Health and Fitness Program: Order of the President of the Russian Federation dated March 24, 2014 No. 172 // Rossiyskaya Gazeta [Russian Newspaper]. – Federal issue. – No. 6340 (80). – 2014.
4. On the Approval of the Russian National GTO («Ready for Labor and Defense») Health and Fitness Program (amended and supplemented: Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated July 8, 2014 No. 575 (expired).
5. On the approval of the state requirements of the Russian National GTO («Ready for Labor and Defense») Health and Fitness Program for 2018-2021: Order of the Ministry of Sport of the Russian Federation dated June 19, 2017 No. 542 // Rossiyskaya Gazeta [Russian Newspaper]. – 2017.
6. Methodical recommendations on the organization and implementation of testing standards of the Russian National GTO («Ready for Labor and Defense») Health and Fitness Program : Methodical Recommendations to Order No.542 of the Ministry of Sport of Russia dated 19.06.2017. – 54 p.
7. Competition rules for 2016-2017: International Association of Athletics Federations. Ed. by V. Zelichenok. – 2016. – 301 p.
8. On the Approval of the testing procedure of the Russian National GTO («Ready for Labor and Defense») Health and Fitness Program : Order of the Ministry of Sport of the Russian Federation (Minsport of Russia) dated January 28, 2016 No. 54 // Rossiyskaya Gazeta [Russian Newspaper]. – 2016. – No. 6928 (60).