ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

RUSSIAN JOURNAL
OF HUMANISTIC PSYCHOLOGY

Том 2 • №3 • 2015
Vol. 2 • Issue 3 • 2015

ISSN 2413-6522

Издательский дом
БИБЛИО-ГЛОБУС

www.idbg.ru

Спортивное многоборье «Будь Готов!»: альтернативный взгляд на современный комплекс ГТО

Сарапаев Сергей Борисович
Старший преподаватель кафедры ФВ МГТУ им. Н. Э. Баумана,.
sbs50@mail.ru

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 12.09.2015
Опубликовано: 30.09.2015

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

ГТО, спортивное многоборье, «Будь Готов!», плавание, скалолазание, стрельба, бег.

АННОТАЦИЯ:

Статья посвящена вопросам альтернативного подхода к комплексу ГТО, способствующего вовлечению больших масс населения в спортивно-массовое движение с военно-патриотическим уклоном. Описывает практический пример применения.

Sporting all-round “Be Ready!”: An alternative view to the modern TRP complex

Sergey Sarapaev
Baumann Moscow State Technical University, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 12.09.2015
Accepted: 30.09.2015

KEYWORDS:

TRP, sporting around, “Be Ready!”, swimming, climbing, shooting, running.

ABSTRACT:

Article is devoted to an alternative approach to the TRP complex, promoting the involvement of large numbers of people in sports and mass movement with military-patriotic bias. It describes a practical example.

CITATION

Сарапаев С.Б. Спортивное многоборье «Будь Готов!»: альтернативный взгляд на современный комплекс ГТО // Живая психология. — 2015. — Том 2. — № 3. — с. 257-260. — doi: 10.18334/lp.2.3.35110

Sergey Sarapaev (2015). Sporting all-round “Be Ready!”: An alternative view to the modern TRP complex. *Russian Journal of Humanistic Psychology,* 2(3), 257-260. doi: 10.18334/lp.2.3.35110

BIBLIO-GLOBUS
Publishing House

Vol. 2 • Issue 3 • 2015
ISSN 2413-6522
RUSSIAN JOURNAL
OF HUMANISTIC PSYCHOLOGY
SCIENTIFIC AND PRACTICAL JOURNAL

Всем прекрасно известно, что просмотр спортивных соревнований вызывает сильнейший эмоциональный отклик у зрителей, особенно биатлон. Логично предположить, что участие в подобных соревнованиях дает эмоциональный выброс на порядок выше, но не всем это под силу. Ориентируясь, примерно, на 60% населения страны, и беря возрастной интервал от 14 до 70 и более лет, предлагаем многоборье «Будь Готов!». Интерес к этому виду многоборья усиливает то, что его сценарий похож на сюжет большинства сказок, где герой отправляется в плавание, преодолевает горы и равнины, борется с чудовищами и побеждает, преодолев все эти препятствия.

В 2012 году в секции альпинизма и скалолазания кафедры физвоспитания МГТУ им. Н. Э. Баумана зародилась идея создания нового вида многоборья, которое включает в себя плавание, бег, скалолазание и стрельбу. По задумке все это должно было происходить компактно и непрерывно, дабы участники не тратили большое количество времени на прохождение всей дистанции.

Получилось следующее. Участники соревнований должны пройти дистанцию в такой последовательности:

- **1-й этап** — плавание 100 м (бассейн спорткомплекса);
- **2-й этап** — лазание на скалодроме: 2 трассы с верхней страховкой категории сложности 5а (манеж спорткомплекса);
- **3-й этап** — комплексный, состоящий из стрельбы и бега. Сначала идет стрельба из пневматического пистолета: спортсмен должен поразить три биатлонные мишени с расстояния 6м или стрелять до истечения контрольного времени — 2,5 минуты (тир № 1 находится на вираже манежа), затем следует бег 600 м (3 круга манежа) до тира № 2, где ведет стрельбу из пневматической винтовки с оптическим прицелом по таким же мишеням с расстояния 8 м. После чего, пробежав еще 3 круга (600 м) финиширует.

В среднем на прохождение всей дистанции спортсмен затрачивает 8-10 минут. Значительный интерес представляет резкая смена режимов деятельности — от скалолазания к стрельбе из пневматического пистолета и от бега к стрельбе из пневматической винтовки. Спортсмен должен быть готов к этому, чтобы успешно выступить. Такое многоборье с военно-патриотическим уклоном мы и назвали «Будь Готов!».

Первые тестовые соревнования были проведены в сентябре 2012 г. Руководство Университета и кафедры ФВ сразу оценило перспективное нововведение и дало «зеленый свет» на его дальнейшее развитие.

Полгода спустя вышел указ президента РФ о возрождении движения ГТО. Но мы считаем, что в наш динамичный век многоборье «Будь Готов!», больше отвечает запросам населения, одновременно, решая вопросы общей физической подготовленности, развивая базовые навыки двигательной активности человека: плавание, лазание, бег, а также психологической устойчивости: скалолазание, стрельба. Кроме того, участие в этих соревнованиях резко повышает мотивацию к систематическим тренировкам.

С 2012 года в Спорткомплексе было проведено 6 соревнований по многоборью «Будь Готов!» в личном зачете. Идея провести командные соревнования появилась практически сразу, но осуществилась только в 2014 году. Надо отметить, что в мае 2014 года проводились командные соревнования, в которых принимала участие команда Министерства образо-

Том 2 • №3 • 2015
ISSN 2413-6522

вания, возглавляемая лично министром образования Дмитрием Ливановым, который, кстати, положительно отозвался об этом мероприятии. Тогда 1 место заняла команда профессорско-преподавательского состава нашего Университета. Многоборье проводилось в несколько урезанном виде, т. к. мероприятие носило более праздничнo-массовый, чем чисто спортивный характер.

Полностью спортивные командные соревнования мы провели 16 и 26 ноября 2014 года в Спорткомплексе МГТУ им. Н. Э. Баумана. 16 ноября выступало 8 команд. Возраст участников колебался от 18 до 75 лет. Впервые были введены понижающие коэффициенты для суммарного времени — для женщин: 1,1 и возрастной: после 35 лет прибавлялось 0,02 за каждый год. Эти изменения были внесены с целью сделать командную борьбу более яркой, расширить возрастной и гендерный состав участников, скорректировать возрастные и половые различия участников при подсчете командных результатов и абсолютного зачета, где все участники проходят одну дистанцию.

Изменилась и стартовая политика: участники всех команд стартовали в жестко заданном порядке — сначала все первые номера (пул № 1), потом все вторые (пул № 2) и т.д. Что позволяло с помощью компьютера отслеживать динамику изменения положения команд после финиша каждого пула. Это вызвало большой интерес и участников, и зрителей, которые с большим вниманием следили за командной борьбой в режиме "онлайн" на большом мониторе. Команда, прошедшая дистанцию с наименьшем суммарном временем, считается победителем.

Самый пожилой участник соревнований, прошедший всю дистанцию, — преподаватель кафедры ФВ Брызгалов В. Г. (1939 года рождения), а преподаватель Сарапаев С. Б. (1950 года рождения) занял 3 место в абсолютном зачете. Это говорит о том, что не только студенты, но и большинство преподавателей и сотрудников Университета могут принимать участие в этом многоборье, показывая вполне приличные результаты, а их команды занимать призовые места.

По приказу ректора, 26 ноября 2014 г. проводились соревнования среди кадетов-участников Всероссийского форума «Золотой эполет». В соревновании приняло участие 11 команд по 8 участников. Всего 88 человек. Длительность соревнований составила 2часа 10 минут. Это вторые соревнования по многоборью «Будь Готов!», которые проводились с командным зачетом. В отличие от предыдущих, здесь стартовали кадеты, учащиеся 5-11 классов, в возрасте от 11 до 17 лет. По положению о соревнованиях был оставлен только понижающий коэффициент для девочек, возрастные различия среди мальчиков не учитывались. Принимая во внимание возраст участников, в программу соревнований были внесены коррективы: сокращена плавательная дистанция в бассейне до 50м, на скалодроме предлагалась 1 трасса для лазания, стрелковые позиции остались без изменений, а бег сокращен до 400м.

По окончании обоих стартов проводилось анкетирование среди участников и зрителей. 95 % участников с восхищением отнеслись к этим соревнованиям и выразили желание выступать в многоборье в дальнейшем.

Действительно, динамика соревнований заряжает энергией. Скоротечность меняющихся событий вызывает спортивный азарт.

Формат многоборья отлично подходит для проведения командных соревнований в разнообразных коллективах — от общеобразовательных школ до крупных фирм,

предприятий и учреждений. Особенно, если руководители этих предприятий возглавляют команды. Это принципиально важный момент: при современном уровне психических нагрузок, руководящему составу жизненно необходимо поддерживать высокий уровень физического здоровья и личным примером стимулировать сотрудников повышать уровень физической подготовленности. Подготовка и участие в таких соревнованиях создает из рабочего коллектива команду.

Хочется отметить, что многоборье "Будь Готов!" проводилось под музыкальное сопровождение, состоящее из советских песен и маршей 30-50 годов XX века — золотого периода ГТО. Участники были рады этому нововведению: все давно устали от попсы.

Наши выводы сделаны на основании опросов большого количества участников этих соревнований и личного участия в них.