

# Готовы к труду и

## Быстрее, выше,

➔ ИНИЦИАТИВА

Татьяна ЧЕКМАРЕВА

**Мы, журналисты общественно-политической газеты города олимпийских чемпионов, приняли решение сдать норматив ГТО. Это наше посвящение приближающейся Олимпиаде в Сочи.**

Мы удивились, но оказалось, что осилить физические нормативы даже без подготовки при желании может практически каждый.

- Завтра приносим на работу спортивную форму! В преддверии Олимпиады мы и проверим, как у вас обстоят дела с физической подготовкой.

Новость о том, что в Россию возвращаются нормы ГТО, давно обсуждалась редколлегией. Правда сейчас эти нормативы называются «Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс». В скором времени для активистов спорта появится и специальный значок, так обещают в Министерстве спорта. Такие нормы должны стать ориентиром для тех, кто активно занимается физкультурой, но в Минспорта делают ремарку, что обязательной это не будет.

Было бы несправедливо сказать, что решение редакционного совета нас обрадовало. Тут же начали раздаваться возгласы:

- А я от физкультуры еще в школе была освобождена.

- А у меня палец на ноге в детстве был сломан.

- У меня вообще формы нет и радикулита боюсь.

- Я на четвертый этаж поднимусь, уже задыхаюсь, что уж говорить о нормах. Вычеркните меня.

Но ничего не попишешь - решение редакционного совета.

### Пятеро смелых

На меня была возложена почетная миссия — взять на себя организацию уникального и, прямо скажем, экстраординарного для сотрудников редакции мероприятия.

Звоню в департамент по физическому развитию и спорту города Шахты его директору **Сергею Федосееву**. После небольшой паузы, видимо обдумывая всю серьезность наших намерений, Сергей Владимирович обещал все устроить. Уточнили место и время, а также, на нашу беду, присутствие тренеров-экспертов.

На следующий день из редакции с формой в руках вышли пятеро смелых и отважных добровольцев, далеко не спортивного вида, но спортивного духа. Настроение, кстати сказать, было на высоте. Мы шли к легкоатлетическому манежу и вспоминали: кто из нас когда последний раз занимался хотя бы физкультурой. Не считая ежедневных подъемов по лестнице на второй этаж редакции и плавания в отпуске в море, мы были абсолютно незащищены перед грозными нормами ГТО. Принялись подсчитывать, кто когда окончил школу и сколько прошло лет после последнего занятия физрой, результаты не вдохновили. Хоть и стыдно в этом

признаться, но никто из нас регулярно спортом не занимается. Этот эксперимент вызвал у нас, извините за каламбур, исключительно спортивный интерес.

И вот мы в манеже. На входе нас встречает мастер спорта по легкой атлетике, судья республиканской категории **Галина Бондарева**. В раздевалке мы вспомнили давно забытое ощущение школьного урока физкультуры. Сказать, что мы были именно в спортивной форме, значит не сказать ничего. Перед тренерами выстроилась разношерстная команда. Кто что дома нашел, хоть отдаленно напоминающую экипировку спортсменов, тот в том и пришел. У меня, например, чудом сохранилась футболка с названием нашей команды, изготовленная специально для областной спартакиады среди журналистов.

### На первый-второй, рассчитайсь!

Сдача норматива началась с небольшой разминки. Мы пробежали кружок по краю поля. Затем, полные решимости, стояли в шеренге и равнялись на

«Готов к труду и обороне» (ГТО) - программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Галину Ивановну. Стать нашим секундантом в «челночном беге» мы попросили тренера детско-юношеской спортивной школы имени **В.И. Алексеева №15**, судью республиканской категории **Татьяну Кузину**. Четко отмерив 10 метров от одного препятствия до другого, нам объявили, что мы должны пробежать это расстояние три раза и уложиться в 9,8 секунды. Норма показалась нам чрезвычайно высокой. Звучит команда: «На старт!». Первый пошел...

- Быстрее! Давай! Жми! - в манеже раздавались наши подбадривающие коллеги выкрики.

Каждой из нас казалось: я так быстро бегу, точно приду первой. Результаты участников эксперимента не особо вдохновили, но оказалось, что мы успешно справились с заданием. Особенно отличилась наша Юля, она пробежала три по 10 м за 8,2 сек.

### Кто дальше или прыжки в длину

Затем наши судьи объяснили нам как правильно надо прыгать в длину с места. Дается две попытки, высший результат и становится окончательным. Ласточки из нас, конечно, ну-ка прыгните, но и тут мы показали отличные результаты. Да такие, что сами удивились! Эх, если бы мы хоть немного потренировались, то перепрыгнули бы сами себя! Просматривая фотофайл в редакции, мы долго смеялись над позами летящих в воздухе коллег. Тем не менее, при норме в 1,20 м лучшие результаты показали Наталья Лаврищева и, как это ни скромно, я. Мы прыгнули на 1,65 м и 1,63 м соответственно. Тренеры были очень довольны нашими показателями.

### Кто ниже или достань пол

Наклоны вперед с прямыми ногами, поставленными рядом, не вызвали затруднений у членов нашей ко-

манды. Правда надо было достать руками пол, не сгибая ноги в коленях.

- Не надо рывком, медленно тянитесь, расслабленно, - советовала нам **Галина Бондарева**.

Пальцами дотронулись до пола трое, а лидерами, коснувшись ладонями, стали **Наталья Лаврищева** и **Анастасия Бубнова**. Несмотря на разницу в возрасте Наташа показала всем пример своей отличной растяжкой.

### На старт! Внимание! Марш!

Окрыленные отличными показателями, мы приступили к еще одному испытанию — бег 600 м. Надо было без учета времени сделать три круга. Переходить на шаг, сходить с дистанции нельзя.

- В этом нормативе скорость не важна, просто бегите, - напутствовала нас **Г.И. Бондарева**.

И мы побежали. Через полтора круга дыхание у меня сбилось, появилась одышка. Руки почему-то не хотели быть согнутыми в локтях, старались упасть и повиснуть плетью. Но я мужественно держалась. Через некоторое время открылось «второе дыхание». Почти закончив, на третьем круге, я вдруг услышала:

- Здравствуйте, тетя Таня!

Оглянувшись на бегу, я увидела подругу своей дочери. Вика занимается в манеже в секции по легкой атлетике уже не первый год. Удивлению ее не было предела — мама Юли бегаёт в манеже!

К финишу пришли все! Восстановить дыхание было невероятно сложно.

- На скамейки не садитесь, походите, поднимите руки вверх, опустите, - слышали мы новые советы.

А так хотелось рухнуть на пол и уже не подниматься. Но откуда-то взялись силы.

### Мы лучшие! Мы первые!

Отдыхавшись, мы услышали похвалы в свой адрес от **Галины Бондаревой**:

- Поздравляю «Шахтинские известия» с выполнением первого этапа Всероссийских норм ГТО. Вы - первая общественная организация в городе, которая проявила инициативу и начала сдавать нормативы. Нормы ГТО очень сложные, их не каждый может сдать, но вы все выполнили. Если в Челночном беге норма 9,8 сек., то у вас самый худший показатель - 9,2 сек. - это неплохо. Зачет на прыжок в длину ставится с результатом 1,20 м, вы все сделали замечательно и превысили этот норматив. Бег 600 м без учета времени вы также преодолели, никто не сошел с дистанции, не упал, не перешел на шаг. Вашу организацию можно поздравить, вы первые, а это всегда нелегко. Следующая ступень будет более сложная, но я уверена, вы и с ней справитесь.

### В пятерке лидеров

На следующий день мышцы наши нещадно болели, но в этом испытании каждый из нас стал лидером. До олимпийских чемпионов нам бесконечно далеко, да мы и не претендуем на это звание. После такой тренировки мы увидели свои слабые, а может быть и сильные стороны. А еще поняли одну простую истину - надо чаще вставать из-за компьютера и находить в своем графике время для простых физических нагрузок. Кстати, эксперимент сподвиг многих из нас на физические упражнения по утрам или вечерам, у кого как получается. Я, например, в тот же вечер достала запылившийся уже



Команда «Равняйся!» вызвала всеобщее оживление в строю.



Разминка. Все только начинается.



А Анастасия Бубнова выбирает вариант попроще.



Так надо подготавливаться к прыжку.

➔ в городе Сочи



Горнолыжный комплекс Роза Хутор.

### Результаты сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса сотрудниками редакции «Шахтинские известия»

№	Фамилия участника	Год рождения	Разминка - бег 200 м	Челночный бег - 3 по 10 м (норма — 9,8сек)	Прыжки в длину с места (норма — 1,20м)	Достать пол (пальцами - +, ладонями - ++)	Бег 600 м
1	Юлия Ротарь	1987	+	8,2	1,50	+	+
2	Наталья Никитина	1974	+	9,2	1,32	+	+
3	Наталья Лаврищева	1972	+	9,1	1,65	++	+
4	Анастасия Бубнова	1992	+	8,6	1,60	++	+
5	Татьяна Чекмарева	1969	+	9,2	1,63	+	+