

ISSN: 2310-0133

Founder: Academic Publishing House *Researcher*

DOI: 10.13187/issn.2310-0133

Has been issued since 2013.



**European Journal of Physical Education and Sport**

UDC 616.838

**All-Russian Physical Education and Sports Complex: Traditions, Issues and Achievements**

Konstantin G. Tomilin

Sochi State University, Russian Federation

PhD (Pedagogy), Assistant Professor

E-mail: tomilin-47@rambler.ru

**Abstract.** The paper analyses the soviet experience of utilising the BGTO-GTO standards (Be Ready for Labour and Defence of the USSR-Ready for Labour and Defence of the USSR!) for promoting the physical fitness of yachtsmen of various ages and specialisations. It has been shown that, despite the fact that in the USSR, every athlete had to present documents stating that they passed the GTO standards (BGTO for children) before every All-Soviet and All-Russian competition, the physical fitness of the yachtsmen was at an extremely low level. Around 10% of the leading yacht racers at the 1<sup>st</sup> All-Soviet summer student games of 1985 practically did not know how to swim; up to 50% of the participants of the RSFSR Cup of 1987 could not perform the GTO standards for their age groups.

An effective method for motivating athletes to become better physically fit and to be able to perform at the simplest GTO standards became the use of the “Competition Rules”. It was enough to implement passing the norms as a prerequisite for being allowed to the regatta for just one season to make the number of men that were unable to complete the running norms (due to their inadequate physical fitness) practically drop to zero; within two seasons, virtually 100% of the leading yacht racers began to pass the running test with excellent results.

**Keywords:** The yachtsmans of the different age and qualifications; physical training; standards «BGTO-GTO».

**Введение.** В соответствии с Приказом Министерства образования и науки российской федерации №756 от 4 апреля 2013 г. началась разработка и широкое обсуждение проекта «Концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» и проекта «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которые были размещены с 17 июля 2013 г. на сайте Министерства спорта Российской Федерации.

В СССР «Комплекс БГТО-ГТО» широко использовался для привлечения населения к физической культуре и спорту, и способствовал поддержанию у занимающихся приемлемого уровня физической подготовленности. В то же время среди регулярно тренирующихся высококвалифицированных спортсменов выполнение нормативов вызывало непонимание и раздражение, что приводило к формалистике и откровенным припискам.

Серия исследований КНГ (1984–1989 гг.) выявила, что главнейшим физическим качеством для яхтсменов-гонщиков высокой квалификации является выносливость [1, 3–10, 13]. Найдена взаимосвязь успешности выступлений в регате при сильном ветре и результатов в сдаче норматива по бегу, а также МПК и многолетней динамики спортивных результатов. Отмечена зависимость эффективности операторской деятельности яхтсменов (% ошибочных ответов при решении тактических задач) от уровня их функциональной подготовленности (МПК мл/мин/кг).

Экспериментально показано, что пульс у яхтсменов в гонках при сильном ветре может достигать 140–180, а у «досочников» до 220 ударов в минуту. В национальной команде яхтсменов 1986 года (год победы над сильнейшей командой США на «Играх доброй воли») большая половина гонщиков вполне профессионально занималась греблей, плаванием и другими видами спорта связанных с проявлением выносливости.

Занятия видами спорта, связанные с развитием выносливости, положительно сказывались и на здоровье яхтсменов [12, 13]. На рис. 1. представлена взаимосвязь уровня негативных изменений в сердечно-сосудистой системе ведущих гонщиков страны и показателей общей работоспособности, выявленной по  $PWC_{170}$ .

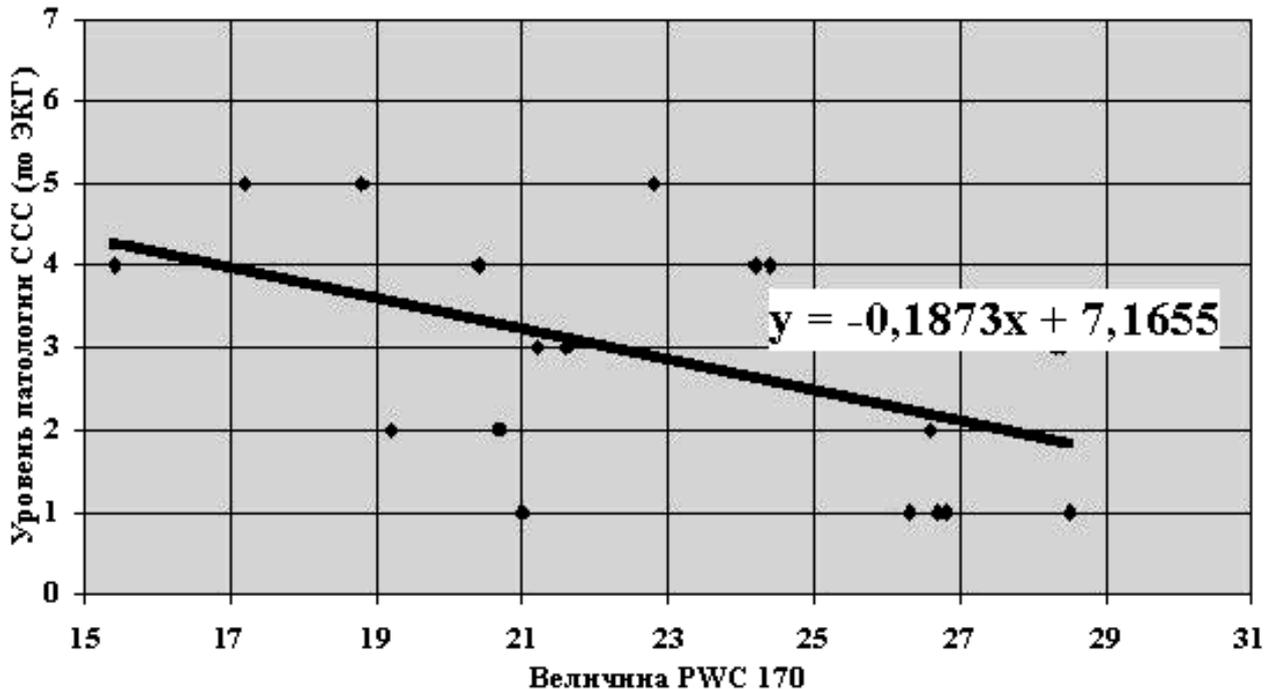


Рис. 1. Взаимосвязь уровня негативных изменений в сердечно-сосудистой системе ведущих яхтсменов страны и показателей общей работоспособности (по  $PWC_{170}$ )

Как видно из рисунка, степень негативных изменений в сердечно-сосудистой системе ведущих гонщиков страны (среди которых были чемпионы и призеры Чемпионатов мира и Европы) имела высокую отрицательную корреляционную зависимость с показателями велоэргометрической пробы  $PWC_{170}$ .

Данные факты заставляли по-новому взглянуть на выносливость как средство поддержания стабильности, прежде всего, интеллектуальных процессов яхтсменов. И соответственно пересмотреть всю систему отбора, тренировки и подготовки гонщиков к ответственным состязаниям, а также поддержания высокой работоспособности и здоровья.

Однако, несмотря на то, что в СССР каждый спортсмен перед Всесоюзными и Всероссийскими соревнованиями должен был представить документ о сдаче нормативов «ГТО» (для детей «БГТО»), физическая подготовленность яхтсменов в 1984–1986 гг. была на крайне низком уровне.

**Материалы и методы.** С целью совершенствования тренировочного процесса яхтсменов страны на протяжении многих лет осуществлялся контроль за физической подготовкой СССР и России всех возрастных групп: фиксировались результаты в беге на 3000 и 2000 м; подтягиванию на высокой перекладине; плаванию 100 и 400 м; статическое откренивание в позе №5; приседание на одной ноге и т. д.

**Результаты исследования.** Исследования КНГ сборной команды СССР по парусному спорту показали, что около 10 % ведущих яхтсменов-гонщиков I Всесоюзных летних юношеских игр 1985 года практически не умели плавать (!!!); тренеры недостаточно уделяли

внимание физической подготовке своих воспитанников – до 50 % участников Первенства РСФСР 1987 года не смогли выполнить нормативы ГТО для своего возраста.

Проведенные КНГ массовые обследования гонщиков всех возрастных групп (n=3221) [4–6, 8, 9, 13] показали недоработки яхтсменов по ОФП в масштабе всей страны. На рис. 2 приведены гистограммы результатов в беге на 3000 м у юношей и мужчин, где прослеживалась определенная тенденция увеличения с возрастом числа спортсменов, не укладывающихся в норматив ГТО для своего возраста (черная отчеркнутая область), взятый для ориентира.

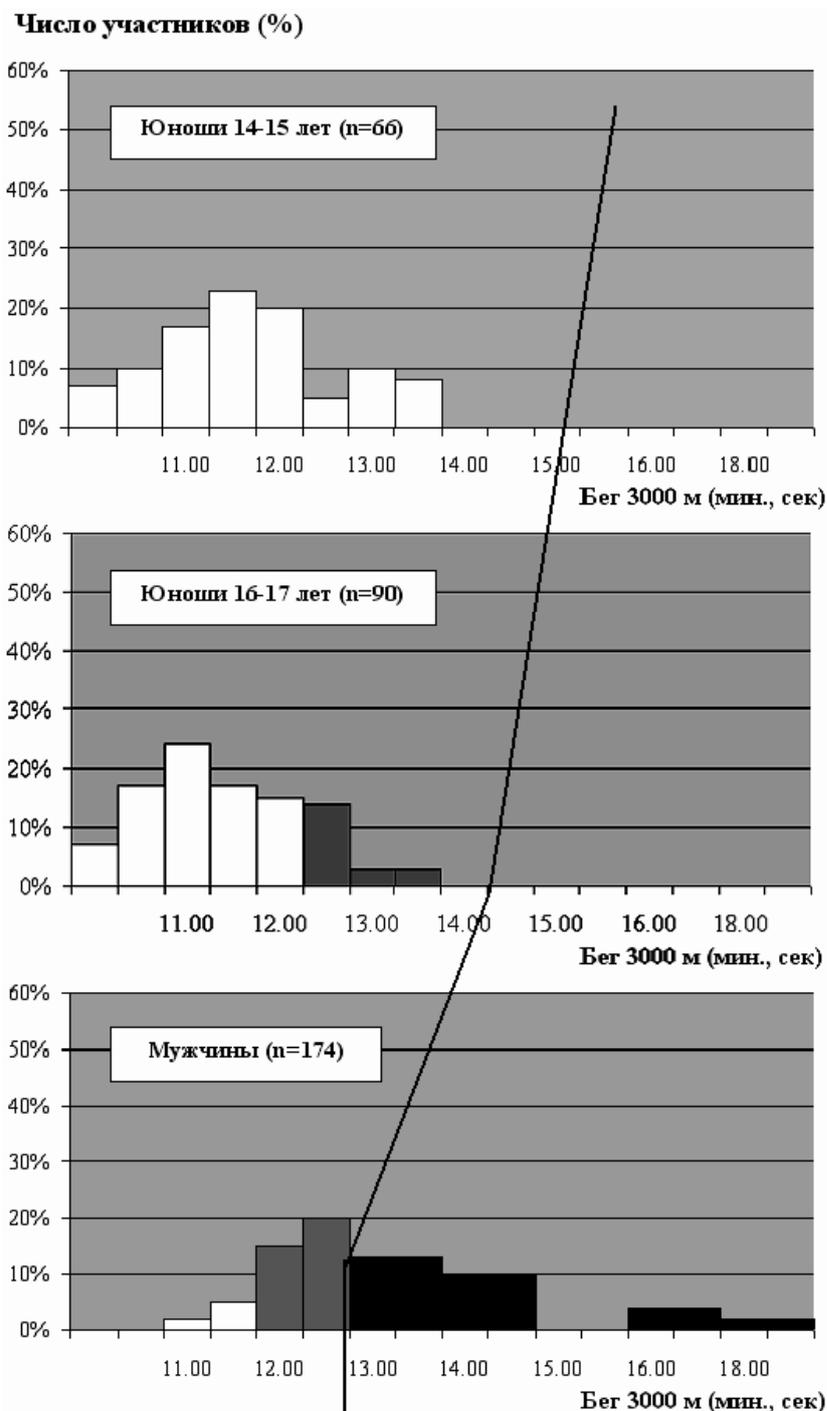


Рис. 2. Результат в беге на 3000 м среди яхтсменов-юношей и мужчин (1984-1985 гг.)

В СДЮШОР, ШВСМ, МЦОП широко применялось «натаскивание» спортсменов на результат, без обеспечения разносторонней основательной подготовки яхтсменов (в первую очередь физической подготовки).

**Обсуждение результатов.** Итогом функционирования такой системы является низжайший уровень тренированности выпускников ДСШ и СДЮШОР, который заставлял отдельные ШВСМ открывать группы начальной подготовки, чтобы хоть как-то обеспечить себя резервами. Нередко победителями юношеских и молодежных Всесоюзных соревнований и членами сборной команды страны становились спортсмены из маленьких яхт-клубов, из спортивных коллективов, работающих вне рамок программы ДСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

Эффективным средством повышения мотивации спортсменов к своей физической подготовке и выполнению простейших нормативов ГТО являлось использование «Положений о соревнованиях». В 1986–1988 гг. распоряжением Управления гребного и парусного спорта Госкомспорта СССР перед ответственными регатами была введена сдача нормативов по ОФП, невыполнение которых влекло за собой не допуск спортсмена к соревнованиям [5, 6, 8, 9, 11, 13]. Результаты такого эксперимента представлены на рис. 3.

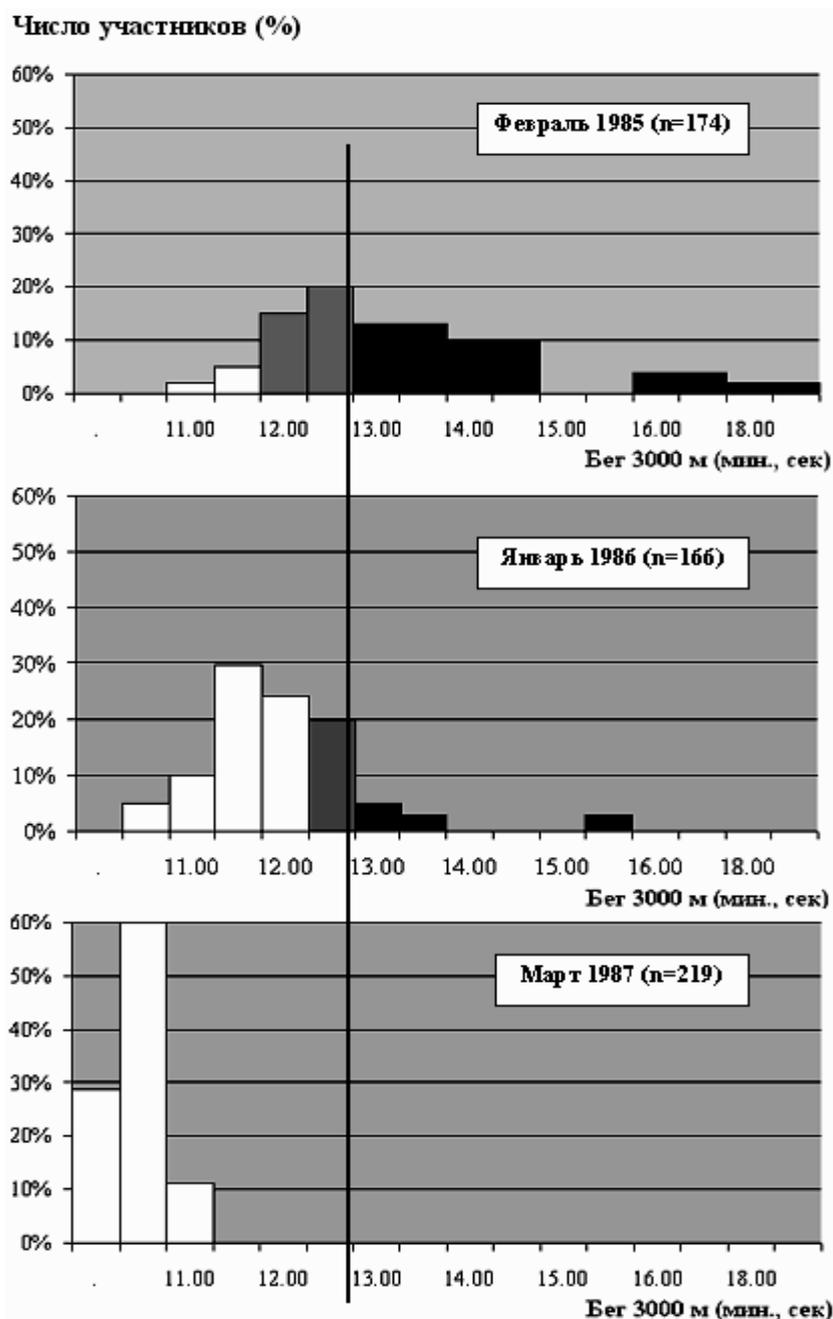


Рис. 3. Результаты в беге на 3000 м у яхтсменов-мужчин

Как видно при анализе гистограмм достаточно было ввести сдачу нормативов для допуска на регату на протяжении всего одного сезона, как у мужчин практически исчезли люди не способные (в силу слабой физической подготовленности) выполнить норматив по бегу; двух сезонов – практически 100 % ведущих яхтсменов-гонщиков начали сдавать беговой тест на оценку «отлично» (не заштрихованная белая область).

Аналогичная ситуация произошла и в беге среди яхтсменок-женщин. Улучшения, но несколько меньше, произошли при сдаче нормативов в подтягивании на высокой перекладине. Именно в 1987–1988 годах физическая подготовленность отечественных яхтсменов была на самом высоком уровне, за всю историю этого вида спорта. Яхтсмены-мужчины показывали результаты 10.00–11.00 минут в беге на 3000 метров.

Как только судейская бригада отметила слабый уровень знаний гонщиками СССР правил парусных гонок, – на крупнейших парусных регатах внедрили допуск на соревнование только после сдачи зачета по ППГ. Уровень знаний правил гонщиками сразу улучшился.

При подготовке к Олимпийским играм 1988 года была сделана попытка мотивировать яхтсменов в регатах на хороший старт и выход на 1-й знак в числе лидеров (при подсчете конечного результата в регате шла суммация очков за первый знак и приход в гонках).

Регулярный контроль физической подготовленности больших масс высококвалифицированных яхтсменов страны выявил некоторые нюансы, которые не учитывались авторами-разработчиками нормативов «ГТО-БГТО». Исследования комплексной научной группы (КНГ) сборной команды СССР по парусному спорту в 1984–1990 гг. показали, что не все профессионально занимающиеся спортсмены, даже имея хорошую физическую подготовленность, могли укладываться в нормативы ГТО. Слишком короткие ноги, врожденное плоскостопие и т. д. не позволяли ведущим спортсменам страны выполнить норматив по бегу на 3000 м, какие бы усилия они не прилагали.

Таких спортсменов было 3–5 из 250–700 проходивших ежемесячное обследование перед регатами. Для них КНГ проводило велоэргометрическую пробу с определением МПК (норматив был установлен в районе 46–50 мл/мин/кг).

Второй проблемой было подтягивание на высокой перекладине, где в сборной команде СССР были яхтсмены весом 100–120 кг, которые не могли подтянуться 12 раз. Для них устанавливалась коррекция в зависимости от возраста и собственного веса.

Пример конкретных нормативов по ОФП (для допуска яхтсменов СССР на парусные регаты 1987 года) представлен в табл. 1.

Таблица 1

**Контрольные нормативы по ОФП на 1987 год  
(для допуска на парусные регаты)**

| Нормативы                  | Бег 3000 м (мин., с.) |       |          | Подтягивание на перекладине (раз) |       |          | Плавание 100 м (мин., с.) |
|----------------------------|-----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------|----------|---------------------------|
|                            | До 25                 | 25-34 | Свыше 35 | До 25                             | 25-34 | Свыше 35 |                           |
| <b>Возраст (лет)</b>       |                       |       |          |                                   |       |          |                           |
| <b>Вес</b>                 |                       |       |          |                                   |       |          |                           |
| <b>Мужчины до 80 кг</b>    | 12.50                 | 12.30 | 12.45    | 12                                | 11    | 10       | 1.50                      |
| <b>Мужчины свыше 80 кг</b> | 12.30                 | 12.45 | 13.00    | 10                                | 9     | 8        |                           |
| <b>Женщины</b>             | 14.30                 | 14.45 | –        | 3                                 | 2     | –        | 2.10                      |
| <b>Юноши 17-18 лет</b>     | 12.30                 |       |          | 10                                |       |          | 2.00                      |
| <b>Девушки 17-18 лет</b>   | 15.30                 |       |          | 4                                 |       |          | 2.20                      |

|                              | <b>Бег 300 м<br/>(мин., с.)</b> | <b>Бег 500 м<br/>(мин., с.)</b> |   | <b>Плавание 50<br/>м (мин., с.)</b> |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------------|
| <b>Юноши<br/>13-15 лет</b>   | –                               | 1.45                            | 6 | 1.00                                |
| <b>Девушки<br/>13-15 лет</b> | 1.00                            | –                               | 2 | 1.10                                |

Необходимо отметить, что использование положений о соревнованиях – как средство управления подготовкой спортсменов успешно применялись и при работе других сборных команд страны. В сборной команде СССР по пулевой стрельбе использовались нормативы ОФП (только после соревнований). И спортсмены их не сдавшие, также как и в парусном спорте, считались не участвующими в соревнованиях.

В советском баскетболе в 1960–1970 гг. играло в командах много низкорослых спортсменов. Всесоюзная федерация баскетбола по этой причине ввела в «Положениях о соревнованиях» «ростовой ценз» в командах высшей лиги»: – «Можно заявлять двенадцать человек, но если у тебя только один двухметровый игрок в составе, то заявляешь одиннадцать, а если ни одного, то и вовсе десять. Это стимулировало поиск гигантов» (А.Я. Гомельский, 1988).

Именно после этой инновации советская команда значительно подросла в росте и начала побеждать американцев.

Еще более подробные требования ввели десятилетие спустя в гандболе: – «В положении о первенстве страны среди женщин было введено специальное требование: два игрока задней линии и вратарь каждой команды должны быть не ниже 180 сантиметров. Они включались в заявочный список из 14 гандболисток и должны были отыграть на площадке не менее 15 минут в каждом матче» (И.Е. Турчин, 1988).

Эти действия также способствовали быстрому отбору высокорослых спортсменок и сделали наших гандболисток двукратными олимпийскими чемпионками и неоднократно победителями чемпионатов мира.

**Физическая подготовка яхтсменов 2005–2010 гг.** В январе 2005 г. 45,5 % ведущих яхтсменов России не укладывались в простейшие нормативы ОФП [2]; лишь 6 % спортсменов смогли полностью сдать эти нормы, установленные руководством команды. В ноябре 2010 г. 64,3 % яхтсменов-мужчин и 66,6 % яхтсменов-женщин не справились с нормативами по бегу; 91,7 % яхтсменов-женщин не выполнили норматив в плавании на 400 м.

По сравнению с 1986–1988 гг. произошло сокращение количества и продолжительности учебно-тренировочных сборов сборных команд по парусному спорту; были потеряны механизмы обеспечения будущего спортсменов, многие гонщики стремились заработать на стороне, не выделяя для тренировок должного времени. Лидирующие экипажи в команде практически полностью перевели свою подготовку за рубеж, и контролируемость их обследованиями КНГ в сезоне 2005–2006 гг. (ОФП, функциональная подготовка, ППГ и т. д.) составила всего 16,2±12,9 %.

Работа комплексной научной группы (2005–2012 гг.) снова вскрыла недостатки «системного характера» не позволяющие надеяться на существенное улучшение спортивных результатов без радикальных изменений национальной системы подготовки яхтсменов различного возраста и квалификации [5].

**Заключение.** Исследования КНГ сборной страны по парусному спорту показали своевременность разработки и широкого обсуждения проекта «Концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» и проекта «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (по типу бывшего с СССР комплекса «БГТО-ГТО»). В тоже время реалии социально-экономического состояния в России и недостатки «системного характера» (в сфере физической культуры и спорта), не позволяют надеяться на существенное улучшение спортивных результатов без радикальных изменений национальной системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.

Практика показала, что эффективным средством повышения мотивации спортсменов к своей физической подготовке и выполнению простейших нормативов ОФП-СФП является использование «Положений о соревнованиях». Где распоряжением Госкомспорта (при

представлении национальных Федераций) перед ответственными соревнованиями была введена сдача нормативов по ОФП, невыполнение которых влекло за собой не допуск спортсмена к выступлениям.

### Примечания:

1. Томилин К.Г. Выносливость – ведущее физическое качество яхтсменов-гонщиков высокой квалификации / К.Г. Томилин // Физическое развитие и подготовка личности: выносливость: Сборник статей и тезисов международной электронной научно-практической конференции, г. Тирасполь, 2010. Тирасполь: ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2010. С. 25–34.
2. Томилин К.Г. К вопросу разработки нормативов для программы спортивной подготовки в ДСШ, СДЮШОР и ШВСМ по парусному спорту / К.Г. Томилин // Современное образование, физическая культура, спорт и туризм: Материалы региональной межвузовской научно-практической конференции, г. Сочи, 23–25 октября 2010 г. Сочи: РИО СГУТиКД, 2010. С. 47–52.
3. Томилин К.Г. Технологии подготовки спортивного резерва в парусном спорте / К.Г. Томилин // Технологии физического воспитания подрастающего поколения: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, г. Чайковский, 22–23 октября 2009 года. Чайковский: ЧГИФК, 2009. С. 137–139.
4. Томилин К.Г. «Сочи-2014»: Анализ подготовки яхтсменов-гонщиков высокой квалификации / К.Г. Томилин // Актуальные проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Российской Федерации: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, г. Челябинск, 5–7 октября 2011 г. Челябинск: УралГУФК, 2011. С. 48–51.
5. Томилин К.Г. Выносливость яхтсменов-гонщиков высокой квалификации / К.Г. Томилин // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: Материалы XII Международной научной сессии по итогам НИР за 2010 год, г. Минск, 12–20 апреля 2011 г. Минск: БГУФК, 2011. С. 160–164.
6. Томилин К.Г. К вопросу обеспечения эффективной операторской деятельности яхтсменов-гонщиков / К.Г. Томилин // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, 14 декабря 2012 г. Томск: ТПУ, 2012. С. 348–354.
7. Томилин К.Г. Особенности операторской деятельности яхтсменов-гонщиков высокой квалификации / К.Г. Томилин // Вестник спортивной науки. 2010. №6. С. 7–9.
8. Томилин К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков: Учебное пособие (рекомендовано УМО) / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. М.: Физическая культура, 2008. 224 с.
9. Томилин К.Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. 2003. №6. С. 6–9.
10. Томилин К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: Научно-методическое пособие в 2-х частях (часть 1) / К.Г. Томилин. Сочи: СГУТиКД, 2008. 250 с.
11. Томилин К.Г. Творческая деятельность тренеров по парусному спорту: Научно-методическое пособие в 2-х частях (часть 2) / К.Г. Томилин. Сочи: СГУТиКД, 2008. 261 с.
12. Томилин К.Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах: Монография. 2-е изд. перер. и доп. / К.Г. Томилин. Сочи: РИО СГУТиКД, 2009. 184 с.
13. Томилин К.Г. Эффективные технологии подготовки яхтсменов-гонщиков: Основы, концепции, методы, технологии: Монография / К.Г. Томилин, А.А. Швец, Б.А. Николаев. Saarbrücken: LAP, 2011. 351 с.

### References:

1. Tomilin K.G. Vynoslivost' – vedushchee fizicheskoe kachestvo yakhtsменов-gonshchikov vysokoi kvalifikatsii / K.G. Tomilin // Fizicheskoe razvitie i podgotovka lichnosti: vynoslivost': Sbornik statei i tezisov mezhdunarodnoi elektronnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, g. Tiraspol', 2010. Tiraspol': PGU im. T.G. Shevchenko, 2010. S. 25–34.
2. Tomilin K.G. K voprosu razrabotki normativov dlya programmy sportivnoi podgotovki v DSSh, SDYuShOR i ShVSM po parusnomu sportu / K.G. Tomilin // Sovremennoe obrazovanie,

fizicheskaya kul'tura, sport i turizm: Materialy regional'noi mezhvuzovskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, g. Sochi, 23–25 oktyabrya 2010 g. Sochi: RIO SGUTiKD, 2010. S. 47–52.

3. Tomilin K.G. Tekhnologii podgotovki sportivnogo rezerva v parusnom sporte / K.G. Tomilin // Tekhnologii fizicheskogo vospitaniya podrastayushchego pokoleniya: Sbornik materialov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, g. Chaikovskii, 22–23 oktyabrya 2009 goda. Chaikovskii: ChGIFK, 2009. S. 137–139.

4. Tomilin K.G. «Sochi-2014»: Analiz podgotovki yakhtsmenov-gonshchikov vysokoi kvalifikatsii / K.G. Tomilin // Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya studencheskogo sporta v Rossiiskoi Federatsii: Sbornik materialov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, g. Chelyabinsk, 5–7 oktyabrya 2011 g. Chelyabinsk: UralGUFK, 2011. S. 48–51.

5. Tomilin K.G. Vynoslivost' yakhtsmenov-gonshchikov vysokoi kvalifikatsii / K.G. Tomilin // Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya, sportivnoi trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoi kul'ture, sportu i turizmu: Materialy KhII Mezhdunarodnoi nauchnoi sessii po itogam NIR za 2010 god, g. Minsk, 12–20 aprelya 2011 g. Minsk: BGUFK, 2011. S. 160–164.

6. Tomilin K.G. K voprosu obespecheniya effektivnoi operatorskoi deyatelnosti yakhtsmenov-gonshchikov / K.G. Tomilin // Fizicheskaya kul'tura i sport na sovremennom etape: problemy, poiski, resheniya: Materialy mezhregional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii, 14 dekabrya 2012 g. Tomsk: TPU, 2012. S. 348–354.

7. Tomilin K.G. Osobennosti operatorskoi deyatelnosti yakhtsmenov-gonshchikov vysokoi kvalifikatsii / K.G. Tomilin // Vestnik sportivnoi nauki. 2010. №6. S. 7–9.

8. Tomilin K.G. Parusnyi sport: godichnyi tsikl podgotovki kvalifitsirovannykh gonshchikov: Uchebnoe posobie (rekomentovano UMO) / K.G. Tomilin, T.V. Mikhailova, M.M. Kuznetsova. M.: Fizicheskaya kul'tura, 2008. 224 s.

9. Tomilin K.G. Parusnyi sport: puti obespecheniya raznostoronnosti podgotovki yakhtsmenov / K.G. Tomilin // Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury. 2003. №6. S. 6–9.

10. Tomilin K.G. Planirovanie i upravlenie podgotovkoi yakhtsmenov: Nauchno-metodicheskoe posobie v 2-kh chastyakh (chast' 1) / K.G. Tomilin. Sochi: SGUTiKD, 2008. 250 s.

11. Tomilin K.G. Tvorcheskaya deyatelnost' trenerov po parusnomu sportu: Nauchno-metodicheskoe posobie v 2-kh chastyakh (chast' 2) / K.G. Tomilin. Sochi: SGUTiKD, 2008. 261 s.

12. Tomilin K.G. Upravlenie rekreatsionnoi deyatelnost'yu na vodnykh kurortakh: Monografiya. 2-e izd. perer. i dop. / K.G. Tomilin. Sochi: RIO SGUTiKD, 2009. 184 s.

13. Tomilin K.G. Effektivnye tekhnologii podgotovki yakhtsmenov-gonshchikov: Osnovy, kontseptsii, metody, tekhnologii: Monografiya / K.G. Tomilin, A.A. Shvets, B.A. Nikolaev. Saarbrücken: LAP, 2011. 351 s.

УДК 616.838

### **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: традиции, проблемы, достижения**

Константин Георгиевич Томилин

Сочинский государственный университет, Российская Федерация  
кандидат педагогических наук, доцент  
E-mail: tomilin-47@rambler.ru

**Аннотация.** Проанализирован советский опыт использования нормативов «БГТО-ГТО» для активизации физической подготовки яхтсменов различного возраста и квалификации. Показано, что, несмотря на то, что в СССР каждый спортсмен перед Всесоюзными и Всероссийскими соревнованиями должен был представить документ о сдаче нормативов «ГТО» (для детей «БГТО»), физическая подготовленность яхтсменов была на крайне низком уровне. Около 10 % ведущих яхтсменов-гонщиков I Всесоюзных летних юношеских игр 1985 года практически не умели плавать; до 50 % участников Первенства РСФСР 1987 года не смогли выполнить нормативы ГТО для своего возраста.

Эффективным средством повышения мотивации спортсменов к своей физической подготовке и выполнению простейших нормативов ГТО являлось использование «Положений о соревнованиях». Достаточно было ввести сдачу нормативов для допуска на регату на протяжении всего одного сезона, как у мужчин практически исчезли люди не способные (в силу слабой физической подготовленности) выполнить норматив по бегу; двух сезонов – практически 100 % ведущих яхтсменов-гонщиков начали сдавать беговой тест на оценку «отлично».

**Ключевые слова:** яхтсмены различного возраста и квалификации; физическая подготовка; нормативы «БГТО-ГТО».