

## К ВОПРОСУ О ВНЕДРЕНИИ НОРМ ГТО

*Т.Ю. Карась<sup>1</sup>, Т.В. Ерюшева<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический  
государственный университет»,  
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия*

*<sup>2</sup>МОУ гимназия №1, г. Комсомольск-на-Амуре, Россия*

Идея разработки нормативов ГТО с целью организации массового физкультурного движения, укрепления здоровья населения, его подготовленности к решению задач экономического развития и обеспечения обороноспособности страны впервые была выдвинута в мае 1930 года. Именно тогда была опубликована в «Комсомольской правде» в мае 1930 г. статья, обосновывающая эту идею.

Инициатива комсомольцев была поддержана правительством СССР, и в марте 1931 г. первый проект комплекса ГТО был утвержден. Он содержал одну ступень из 15 нормативов общедоступных физических упражнений, укрепляющих здоровье и прививающих полезные навыки в повседневной жизни. Популярность введенного комплекса росла в геометрической прогрессии.

Уже в первом 1931 г. ввода нормативов значком ГТО было награждено 24 тыс. человек. В 1932 г. была принята вторая ступень нормативов, их количество увеличилось до 22, а значки ГТО получили 465 тыс. человек. В 1933 г. нормы ГТО выполнили 835 тыс. человек. В 1934 году школьники 14-15 лет награждаются значками ГТО за выполнение 16 норм по физкультурной и санитарной подготовке, значками БГТО за проведение занятий и судейство в спортивных играх, всего количество

награжденных значками составляет 2,5 млн. человек, а участие в физкультурном движении принимает вдвое больше.

Начиная с 1935 г., значкисты ГТО становятся призерами международных соревнований, в стране создаются спортивные общества и секции по различным видам спорта на промышленных и аграрных предприятиях, в учебных заведениях.

В 1937 г. в нескольких видах спорта (легкая и тяжелая атлетика, бокс и борьба, гимнастика, фехтование и стрельба, гимнастика, плавание, конькобежный спорт) введена разрядная система, через 2 года первый, второй и третий спортивные разряды получили более 100 тысяч спортсменов.

В 1939 г. разработан новый более прогрессивный комплекс БГТО и ГТО с меньшим количеством норм, сочетающий обязательные нормы с нормами по выбору физкультурника, что способствовало развитию спортивной специализации. В новых нормах было 2 ступени («сдано» и «отлично»). Ступень ГТО «отлично» для норм по выбору соответствовала 3-му спортивному разряду. При переходе в следующую старшую возрастную группу производилась повторная сдача норм ГТО в соответствии с установленными нормами для этой группы.

В годы второй мировой войны миллионам подготовленных комплексом ГТО физкультурников ловкость, сила, выносливость, скорость, навыки метания гранат, стрельбы, преодоления препятствий, умение плавать, бегать на лыжах позволили в кратчайшие сроки стать высококвалифицированными воинами.

Многолетний перерыв в развитии норм ГТО, обусловленный войной и ликвидацией послевоенной разрухи, привел к необходимости совершенствования системы физической культуры в стране. Поэтому в 1972 г. был введен новый комплекс ГТО, который был направлен на профилактику профессиональных заболеваний, внедрение НОТ (норм

организации труда), борьбу с алкоголизмом и никотиновой зависимостью, укрепление трудовой дисциплины.

С этой целью было запланировано массовое строительство спортивной инфраструктуры, внедрение в учебные программы образовательных учреждений новых норм ГТО, введена система морального стимулирования за подготовку значкистов ГТО. К реализации комплекса ГТО были привлечены учебные заведения, организации предвоенной подготовки, организованные и добровольные группы физической подготовки, спортивные секции. Сдача нормативов ГТО для молодежи призывного и допризывного возраста являлась обязательной, для остальных возрастных категорий добровольной.

Многоборный комплекс ГТО разделялся на зимнее троеборье и летнее многоборье для мальчиков и девочек (юношей и девушек, мужчин и женщин) различных возрастов. Например, зимнее троеборье для мальчиков и девочек в возрасте 10-11 лет включал лыжные гонки на расстояние 1 км, подтягивание на перекладине и стрельбу из пневматической винтовки.

Распад СССР и переход Российской Федерации на рыночные условия повлекли изменения всех сторон жизни страны и, к сожалению, к сожалению, полувековая история развития комплекса ГТО попала в число необдуманно ликвидированных сфер.

Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, начатая Правительством РФ в 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, по мнению авторов, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения.

В целом, цель комплекса «Готов к труду и обороне Отечества» (ГТО) – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки. Главная задача – массовое

внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения. Принципы использования ГТО – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей. Содержание комплекса представлено нормативами (контрольными упражнениями), системой присуждения спортивных разрядов, системой тестирования, рекомендациями по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней (от 6 до 70 лет и старше), 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.

Методика внедрения комплекса ГТО включает разработку нормативных документов, выполнение плана мероприятий, разработанных Правительством РФ, создание тестирующих центров, организацию тестирования в соревновательных условиях, моральное и материальное стимулирование выполнивших нормативы ГТО (вручение знаков, учет наличия знака ГТО при поступлении в учебное заведение, назначение повышенной стипендии при наличии золотого знака).

В настоящее время нормативы ГТО охватывают 40 видов тестов, но в каждой из 11 ступеней достаточным для получения определенного знака является выполнение 3-8 тестов с правом выбора варианта теста. Например, для получения золотого знака юношей 16-17 лет ему необходимо выполнить шесть обязательных тестов, из которых половина имеет 2-4 варианта, и два из пяти тестов по выбору, часть из которых имеет 2-4 варианта. Для получения серебряного знака в этой категории достаточно выполнить 7 тестов, а бронзового – 6 тестов. Но выбранные тесты для награждения

соответствующим знаком должны давать возможность оценить силу, гибкость, быстроту и выносливость тестируемого.

Рекомендации к двигательному режиму, которые представлены в ГТО, устанавливают научно обоснованный минимальный недельный промежуток времени, необходимый для выполнения каждого вида занятий физкультурой. Такой подход к тестированию обеспечивает максимальный учет индивидуальных особенностей тестируемого, климатических и этнических особенностей местности его проживания.

В разработанных специалистами документах учтен полувековой опыт развития комплекса ГТО в СССР и внесены в него существенные коррективы в соответствии с современными достижениями физкультуры и спорта, учтено влияние физических упражнений на здоровье человека.

Если сравнивать виды упражнений (испытаний), которые входили в советский комплекс ГТО, с теми, которые вводятся в настоящее время, то можно обнаружить ряд существенных различий.

Из тех видов, которые решено сохранить, следует выделить подтягивание, отжимание, прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами, бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны), а также поход на 5-15 км с проверкой навыков туризма, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра, преодоление препятствий.

Нет в новой версии комплекса, к примеру, толкания ядра и метания учебной гранаты (специалисты говорят, что сейчас приобрести такую гранату можно только на заказ), а также велосипедного кросса, бега на коньках и лазания по канату с помощью ног.

Сохранилась в программе упражнений стрельба, но если раньше стреляли из малокалиберной винтовки, то сейчас – из пневматической винтовки или, как говорится в описании, электронного оружия. У каждого

участника будет 10 минут на пять зачетных выстрелов, которые должны производиться с 5 или 10 десяти метров из положения сидя или стоя.

Метание теннисного мяча в советское время производилось на расстояние, а сейчас это будет упражнение на точность. Необходимо будет попасть в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см с шести метров. Участнику будет предоставлено право выполнить пять бросков, а количество попаданий для сдачи норматива зависит от возраста участника.

Среди новых испытаний – челночный бег, рывок гири массой 16 кг (для участников от 18 лет), а также наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами. Последнее задание будет считаться выполненным, если участник касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения значков ГТО, зависит от возрастной группы и половой принадлежности участника.

В целом, следует отметить значительный интерес части населения к нормам ГТО. Целенаправленная государственная политика в аспекте просвещения, организации и непосредственного внедрения данных контрольных упражнений позволит улучшить состояние физического здоровья граждан РФ. Для некоторой части населения, которая ведет малоподвижный образ жизни и не считает занятия физическими упражнениями необходимыми, надо продумать и разработать пути их мотивирования для регулярных занятий и выполнения нормативов ГТО.