

ОТ НОРМ ГТО К ВСЕРОССИЙСКОМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ

И.В. Шумилин

В данной статье рассмотрено содержание физкультурно-спортивного комплекса, виды испытаний (тесты) и нормативы. Выявлены исторические аспекты создания комплекса ГТО. В результате предварительного тестирования студентов 2 курса АмГУ был определен уровень развития физических качеств, даны рекомендации по улучшению показателей.

Ключевые слова: нормы ГТО, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. [1] и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [2], доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40 %, а среди обучающихся – 80 %.

Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Её системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее – Комплекс).

Один из самых масштабных и продолжительных подобных спортивных комплексов в нашей стране, был ГТО (Готов к Труд и Обороне).

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания

молодёжи. Существовала с 1931 по 1991 гг. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определённое количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почётным значком ГТО».

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» было утверждено Правительством Российской Федерации 11 июня 2014 года [3]. В нем определены цель, задачи, принципы, структура, содержание, механизмы реализации Комплекса. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» были утверждены 8 июля 2014 года [4].

Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Внедрение Комплекса позволит создать эффективную государственную систему физического воспитания населения и развития спорта высших достижений.

Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Задачи Комплекса:

- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан;
- формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний граждан о средствах, методах

и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;

- создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;
- модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем расширения сети спортивных клубов;
- активизация деятельности по организации физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах, по месту учебы и жительства, в местах массового отдыха и семейного досуга граждан, улучшение качества и расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг;
- создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий физической культурой;
- развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи;
- создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан.

Комплекс состоит из двух частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности, гармоничного развития физических качеств и двигательных навыков;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных групп Комплекса с целью продления спортивного долголетия, выполнения разрядных нормативов и получения спортивных званий. Состоит из разрядных требований для различных видов многоборий и видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, а также разрядных требований других видов спорта, входящих в ЕВСК и Всероссийский реестр видов спорта и применяемых в качестве поощрения для получения золотого знака в соответствии с Положением о Комплексе.

Структура Комплекса включает следующие ступени:

I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (1–2 классы)

- II ступень «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)
III ступень «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)
IV ступень «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)
V ступень «Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы)
VI ступень «Физическое совершенство»: 18–30 лет
VII ступень «Радость в движении»: 31–40 лет
VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет
IX ступень «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше.

Испытания (тесты) Комплекса направлены на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками. Виды испытаний учитывают профессиональные, возрастные и половые особенности занимающихся физической культурой и спортом.

Виды испытаний Комплекса:

1. Челночный бег 3×10 м – характеристика развития быстроты и координационных способностей.
2. Бег 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей.
3. Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м – определение развития выносливости.
4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей.
5. Подтягивание на низкой (из вися лёжа) перекладине и высокой (из вися) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине – определение развития силы и силовой выносливости.
6. Наклон вперёд из положения стоя на полу или на гимнастической скамье – уровень развития гибкости.
7. Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей.
8. Плавание 10, 15, 25, 50 м – овладение прикладным навыком.

Условия подготовки и выполнения норм Комплекса. К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом и имеющие справку установленного образца о допуске к занятиям физической культурой, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Лица, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, допускаются к подготовке и выполнению нормативов в отдельных 2 видах испытаний Комплекса.

Комплекс предусматривает два уровня трудности (золотой и серебряный знаки). На основании данных мониторинга на первом этапе реализации Комплекса, по решению Минспорта России, возможно введение третьего уровня трудности (бронзовый знак).

Мотивы и стимулы реализации Комплекса. Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.

Для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении программы Комплекса, разрабатываются различные системы мотивации:

- система мер награждения и поощрения граждан;
- система мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения Комплекса;
- создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики: отличительные знаки, браслеты, экипировка, сувениры, технические средства, электронные карты (клубные), полиграфическая продукция и др.;
- проведение всероссийских конкурсов на лучшую организацию работы среди субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, организаций и ведомств по созданию условий для внедрения Комплекса среди различных категорий и групп населения;
- льготное использование объектов спорта при проведении мероприятий Комплекса;
- морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм Комплекса, а также предоставление льгот при посещении фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других объектов спорта (по решению муниципальных органов власти и собственников объектов);
- учет сведений об индивидуальных достижениях, результатах выполнения нормативов Комплекса при поступлении на обучение по программам профессионального образования;
- увеличение академической стипендии студентам, особо проявившим себя в организации, проведении и выполнении нормативов Комплекса;
- предоставление дополнительных дней к отпуску, премий по месту работы (по решению работодателя);
- организация мастер-классов, тренировок и выполнения нормативов Комплекса с участием звезд спорта.

Основные этапы внедрения Комплекса.

Первый этап (организационно-экспериментальный) – август 2013 – декабрь 2014 года:

Проведение эксперимента в субъектах Российской Федерации. Доработка проекта Комплекса в ходе научно-исследовательской работы, создание нормативно-правовой, организационно-управленческой и материально-финансовой базы, информационно-пропагандистское и научно-методическое обеспечение внедрения Комплекса.

Второй этап (апробационный) – сентябрь 2014 – август 2015 года:

Внедрение Комплекса в образовательных организациях и трудовых коллективах. Апробация видов испытаний и норм, определяющих уровень физической подготовленности населения. Внесение необходимых корректив в нормативно-правовые документы, разработка организационно-управленческих моделей, подготовка материально-технической базы. Разработка и апробация различных схем организационной работы по внедрению Комплекса на всех уровнях – от федерального до муниципального и локального.

Третий этап (внедренческий) – сентябрь 2015 – декабрь 2016 года:

Внедрение Комплекса во всех образовательных организациях. Продолжение апробации Комплекса в субъектах Российской Федерации, среди трудящихся и лиц пожилого возраста.

Четвертый этап (реализационный) – с января 2017 года: Внедрение Комплекса среди всех категорий и групп населения страны.

В связи с тем, что Амурская область была предварительно включена в список субъектов Российской Федерации для проведения организационно-экспериментального этапа внедрения Комплекса, в Амурском Государственном университете было организовано тестирование физической подготовленности юношей и девушек вторых курсов, относящихся к VI ступени Комплекса. Общее количество студентов, принимавших участие в тестировании – 464 человека, из которых 174 юноши и 290 девушки.

В результате контрольных испытаний, были выявлены низкие показатели по следующим нормативам: подтягивания из виса на высокой перекладине, рывок гири (юноши); подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки). Следовательно, для успешной сдачи комплекса ГТО, необходимо уделить особое внимание упражнениям, направленным на развитие силовой выносливости. Кроме того, в школьной и вузовской программах по физической культуре не предусмотрено обучение рывку гири (16 кг). Участие в мастер-классе, проведенном перед тестированием, оказалось явно недостаточным для выполнения данного норматива на должном уровне. В связи с этим, необходимо включить в учебную программу для старшеклассников и студентов гиревой спорт.

Считаем, что реализация комплекса и дальнейшее его совершенствование будет способствовать повышению эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплению здоровья, улучшению благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничному и всестороннему развитию личности, формированию потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитанию патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Список литературы

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf> (дата обращения: 12.10.2014).

2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». URL: <http://government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf> (дата обращения: 12.10.2014).

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» URL: http://www.minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf (дата обращения: 12.10.2014).

4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) URL: http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/Gto2014tgosydtrebov_.doc (дата обращения: 12.10.2014).

Шумилин Илья Викторович, ст. преп., ilya.shumilin.82@mail.ru, Россия, Благовещенск, Амурский Государственный университет

FROM NORMS OF GTO TO A COMPLEX All-RUSSIAN SPORTS

I.V. Shumilin

This article deals with the content of physical education and sports complex types of tests and regulations. Identified historical aspects of physic sport complex GTO. A preliminary test of 2nd year students ASU was determined the level of development of physical qualities, recommendations to improve performance.

Key words: norms of GTO, All-Russian sports and sports complex.

Shumilin Ilya Viktorovich, senior teacher, ilya.shumilin.82@mail.ru, Russia, Blagoveshchensk, Amur State University