УДК 796.011.1

О. А. Лефлер

O. A. Lefler

Лефлер Оксана Александровна, учитель физической культуры, МБОУ «Новомихайловская СШ», с. Новомихайловка, Алтайский район, Россия.

Lefler Oksana Aleksandrovna, physical education teacher, MBOU «Novomikhailovskaya secondary school», p. Novomikhaylovka, Altai region, Russia.

УСПЕХ ЖДЁТ ТОГО, КТО СДАСТ ГТО…

SUCCESS IS WAITING FOR SOMETHING TO DELIVER THE STANDARDS «READY FOR WORK AND DEFENSE»…

Аннотация. *Статья посвящена проблеме со здоровьем современных людей из-за малоподвижного образ жизни. Приводятся примеры, зачем выполнять ГТО в 21 веке. Предлагаются средства к повышению физической подготовленности при сдачи ВФСК ГТО, что поможет стать успешным.*

Annotation. *This article focuses on the health's problem of modern people because of sedentary lifestyles. There are some examples why the people need to do sports and to pass TRP standards in the 21-st century. The means for the raise the standards of physical strength are offered in the TRP. It helps the people to be a success.*

Ключевые слова: *малоподвижный образ жизни, физическая подготовленность, успех.*

Keywords: *sedentary lifestyle, physical fitness, success.*

«Многие парни
Плечисты и крепки,
Многие носят
Футболки и кепки.
Много в столице
Таких же Значков.
К славному подвигу
Каждый Готов!»

С. Маршак [1]

Это стихотворение было написано 1937 году, интересно, а такие ли современные парни крепкие? А могут ли, если не совершить славный подвиг, то для начала, выполнить нормативы и получить нагрудный знак ВФСК ГТО? И вообще, зачем нужен комплекс ГТО?

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Он являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях страны.

Зачем выполнять ГТО в 21 веке? Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Рождение комплекса ГТО «под крылом» ОСОАВИАХИМА. В 1927 году путём слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создаётся самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ). По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тиры, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитара, медсестры, пилота и др.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне».

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер и 6 теоретический. Результаты заносились в билет физкультурника. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II ступеней – до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени – 12 норм и значка ГТО 2-й ступени – 11.

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также - система начисления очков за показанные результаты. Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО - для школьников 14-15 лет, ГТО 1-й ступени – для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени – для молодежи 19 лет и старше [4].

Комплекс ГТО (1972-1991) имел 5 возрастных ступеней и золотые, серебряные значки.

I ступень «Смелые и ловкие» – 10–11 и 12–13 лет.

II ступень «Спортивная смена» – 14–15 лет.

III ступень «Сила и мужество» – 16–18 лет.

IV ступень «Физическое совершенство»

- мужчины 19–28 и 29–39 лет,
- женщины 19–28 и 29–34 лет.

V ступень «Бодрость и здоровье»

- мужчины 40–60 лет,
- женщины 35–55 лет.

Возрождение комплекса ГТО в современной России связано с тем, что в наше время, большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни [2]. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др. Решение проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний путем занятия физической культурой. Эту проблему государство решает и вводит комплекс ГТО для всех групп населения. Это будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спортом.

2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи, наши футболисты пробились на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года [5].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Чтобы ответить на следующий вопрос «А могу ли современные парни, если не совершить славный подвиг, то для начала, выполнить нормативы и получить нагрудный знак ВФСК ГТО?» Мы решили нормы 2017 года сравнить с нормами в СССР. Самым подходящим стал 1972 год, т.к. там уже существовало 5 ступеней [3].

1972 – I ступень – «Смелые и ловкие» – для мальчиков и девочек 10-11 и 12-13 лет и 2017 г. соответствовал III ступени 11-12 лет.

Совпало не так много тестов: бег на 30 м, прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча (м), подтягивание на перекладине, плавание

Вывод: Во времена СССР было 5 ступеней, а сейчас 11 ступеней. Самый старший возраст сдачи ГТО был 55-60 лет, а сейчас самый старший возраст 70 лет и старше. Первая ступень начиналась с возраста 10 лет. Сейчас нормы ГТО могут сдавать с 6 лет. В 1972 году у школьников 11 лет бронзового знака не было; нормативы были выше по прыжкам в длину и метанию, а по бегу на 30 м, подтягиванию и плаванию ниже. На золотой знак необходимо было выполнить 5 испытаний на уровне требований, установленных для золотого знака и 2 испытания на уровне требований, установленных для серебряного знака. А в наше время на золотой знак необходимо выполнить 8 испытаний и 7 на серебряный и бронзовый.

Выходит, что в наше время получить знак ГТО гораздо сложнее, чем это было 1972 году.

Чтобы ответить на последний вопрос «Зачем нужен комплекс ГТО?» мы провели анкетирование для выявления уровня осведомлённости о комплексе ГТО.

В исследовании приняли участие учащиеся 8, 9, 10 классов и частично 7 класса МБОУ «Новомихайловская СШ». В процессе исследования были опрошены 30 человек в возрасте 14-16 лет. В ходе опроса были использованы вопросы с ответами количественными (возрастные ступени), бинарными (да/нет), многовариантными.

90 % опрошенных знают, что такое ГТО. 60 % имеют представление об испытаниях своих возрастных ступеней. 44 % знают, сколько возрастных ступеней. 84 % опрошенных узнали о ГТО в школе 3 % от членов семьи и 3 % от друзей. 50 % хотят сдать нормы ВФСК ГТО, 23 % не хотят участвовать в испытаниях, 27 % затрудняются ответить на этот вопрос.

На вопрос «Как вы думаете, для чего сдают нормы ГТО?» 50 % чтобы получить знак ГТО, 77 % чтобы оценить уровень физической подготовленности, 13 % чтобы следить за своей физической формой, 13 % чтобы быть здоровым.

Мотивацией для сдачи ГТО для 46 % является получение знака ВФСК ГТО, для 60 % развитие собственных физических качеств, для соревнования с друзьями 3 % и для преференции в виде дополнительного балла к ЕГЭ 20 %.

60 % опрошенных считают, что знак ГТО должен давать привилегии при поступлении в вуз, 33 % считают, что привилегии должны быть только при поступлении на факультет физкультуры и 7% против привилегий знака ГТО при поступлении в вуз.

Подводя итог проделанной работы с учащимися, можно утверждать, что они не имеют высокой мотивации для сдачи норм ГТО. Это можно объяснить тем, что традиция сдачи норм ГТО в современном российском обществе еще не сформировалась, а также учащимся в целом не ясны те преимущества, которые дает им ГТО.

На данный момент положительную оценку и активное желание заниматься в рамках комплекса имеют лишь те учащиеся, которые «серьезно» занимаются спортом, а также учащиеся, обладающие высокой физической подготовленностью. Возможно, сказывается ещё и труднодоступность, так как у нас тестирование проводится в районном центре в 50 км от нашего села, не у каждого есть возможность добраться. Тем более что в нашей школе нет автобуса.

Список литературы

1. Маршак, С. Я. Рассказ о неизвестном герое [Текст]. / С. Я. Маршак. – М. : Дет. лит., 1983. – 63 с.
2. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО» [Электронный ресурс]. – URL : https://www.gto.ru/history (дата обращения : 28.01.2021).
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540.
4. Уваров, В. А. 50 лет на службе народу [Текст]. / В. А. Уваров. // Физическая культура в школе, 1981. – № 3. – С. 2-5.

5. Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».