

## ГТО в школе

Введение норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в программу средней школы – новшество, имеющее целью продвижение здорового образа жизни и профилактику хронических заболеваний школьников, гармоничное и всестороннее развитие личности учащихся, воспитание патриотизма и гражданственности, развитие детского спорта. Физкультурная подготовка ГТО существовала с 1931-го по 1991-й год с охватом населения от 10-ти до 60-ти лет, в настоящее время подобный экзамен снова будут сдавать обучающиеся начального, основного и старшего уровня образования.

ГТО расшифровывается как "Готов к труду и обороне". Так называлась программа физического воспитания, которая появилась в нашей стране (тогда она называлась Союз Советских социалистических республик, или просто Советский Союз) в 1931 году. Идея всесоюзной проверки физической подготовки на основе единых нормативов служила важной цели: воспитанию культа здоровья и спорта, чтобы советские люди всегда были готовы, как говорит название комплекса, служить Родине как физическим трудом, так и защищая ее от врагов. Чтобы стимулировать людей к сдаче норм и требований ГТО, было предложено поощрять их за хорошие результаты специальным значком, различными льготами и другими наградами .

Руководители страны рассматривали ГТО еще и как свою собственную альтернативу Олимпийским играм, в которых Советский Союз по тем или иным причинам в первой половине XX века не участвовал (впервые в истории советские спортсмены выступили на Олимпиаде в 1952 году в Хельсинки и сразу заняли 2 место в неофициальном командном зачете по количеству медалей).

Поначалу программа ГТО была ориентирована на молодежь и взрослых граждан. Были разработаны нормативы для 3 возрастных

категорий, которые включали 21 испытание. 6 из них были теоретическими, например, знание основ оказания первой медицинской помощи, военные знания и другие. Практические же включали не только спортивные, но и военные испытания, такие как способность поднять ящик с патронами весом в 32 килограмма и пронести его без остановки 50 метров!

Нормы ГТО активно внедрялись в школах, на заводах и фабриках, так что уже в первый год значки ГТО получили 24 тысячи граждан. Со временем стали проводиться всесоюзные первенства по многоборью ГТО, победа в которых была почётной.

В 1933 году в движение ГТО были вовлечены и дети. Для них разработали специальную начальную ступень, которая начала действовать с 1934 года и называлась БГТО ("Будь готов к труду и обороне"). Комплекс ГТО к тому времени был уже так популярен, что более двух миллионов физкультурников страны гордо носили на груди значок ГТО. В поэме С. Маршака "Рассказ о неизвестном герое" все ищут и не могут найти храбреца, который во время пожара забрался по водосточной трубе в горящую квартиру и спас девочку, после чего «тенью мелькнул за вагонным стеклом, кепкой махнул и пропал за углом». Парень был похож на сотни тысячи других молодых людей:

Среднего роста,  
Плечистый и крепкий,  
Ходит он в белой  
Футболке и кепке.  
Знак "ГТО"  
На груди у него.  
Больше не знают,  
О нем ничего.

Значок ГТО на груди героя в этом стихотворении подчеркивает его типичную внешность, ведь очень многие в те годы носили такие значки.

Сдача норм ГТО открыла дорогу в большой спорт многим советским спортсменам. Самый известный пример - легендарные братья-бегуны Знаменские, многократные чемпионы страны. Их талант раскрылся в 1932 году во время сдачи норм ГТО рабочими завода "Серп и молот", на котором работали братья. В забеге на 1000 м Георгий и Серафим Знаменские пробежали дистанцию за такое рекордное время, что судьи... не поверили показаниям секундомера! Тогда братья снова вышли на старт и пробежали дистанцию еще быстрее!

По мере того, как физическая подготовка советских граждан улучшалась, менялись и ужесточались требования и к сдаче нормативов ГТО. Самые крупные изменения были внесены в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах. Со временем в комплексе уменьшилось количество дисциплин, а в 1940 году вступил в действие комплекс, в котором были как обязательные дисциплины, так и испытания по выбору. Появились I и II ступени (соответственно, "отлично" и "выполнено", золотой и серебряный). В последнем комплексе, принятом в 1972 году, было 5 возрастных ступеней со своими нормативами, учитывающими возрастные особенности:

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.

Дисциплины, входящие в комплекс ГТО, требовали отличного развития всех физических качеств, которое достигается регулярными

тренировками, - выносливости, силы, меткости, ловкости, гибкости, быстроты.

Комплекс ГТО просуществовал до 1991 года. Единая стройная система физической подготовки была разрушена вместе с распадом СССР [8].

Комплекс ГТО вернулся лишь 2013 году, когда Президент России выступил с инициативой возрождения комплекса ГТО в нашей стране, но уже в новом формате, с учетом уровня физического развития современного человека, который, к сожалению, ниже, чем у наших бабушек и дедушек. Президент также предложил учитывать результаты сдачи норм ГТО при поступлении в высшие учебные заведения, и в настоящее время ряд вузов уже внедрил такую практику.

Современный комплекс ГТО охватывает возрастные группы от 6 до 70 лет и старше. Нормативы ГТО для школьников включают такие обязательные дисциплины, как бег на короткие и длинные дистанции, наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье, подтягивание на перекладине из виса (для мальчиков), отжимания или подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (для девочек), и такие дисциплины по выбору, как прыжки с места и с разбега, метание спортивного снаряда, плавание, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, бег на лыжах, стрельбу из пневматической винтовки, кросс по пересеченной местности или челночный бег, туристский поход. Количество и виды испытаний, которые нужно сдать для получения знака отличия комплекса ГТО, а также нормативы различны для разных возрастных групп. Сейчас существуют три вида знаков отличия ГТО по сложности - золотой, серебряный и бронзовый. Определяющей для получения знака является нижняя планка: если все нормативы сданы на "золото", но хотя бы один сдан только на "бронзу", то в результате испытаний будет присвоен только бронзовый знак .

При сопоставлении целей и задач ВФСК ГТО с целями и задачами предмета «Физическая культура» становится очевидным их сходство:

Таблица 1

ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО)"	Примерная программа по физической культуре
<b>Цели</b>	
<p>повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения</p>	<p><i>уровня НОО:</i>                      формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой;</p> <p><i>уровня ООО:</i>                      формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p>
<b>Задачи</b>	
<p>а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;</p> <p>б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;</p> <p>в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и</p>	<p><i>уровня НОО:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;</li> <li>• совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и</li> </ul>

<p>ведении здорового образа жизни;</p> <p>г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;</p> <p>д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.</p>	<p>техническим действиям из базовых видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</li> <li>• развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;</li> <li>• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности</li> </ul> <p><i>уровня ООО:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;</li> <li>• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;</li> <li>• формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;</li> </ul>
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;</li> <li>• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</li> </ul>
--	---

Учитывая это сходство, процесс организации урочной и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности в школе рекомендуется выстраивать в соответствии с прописанными инструкциями о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе «ГТО» (Готов к труду и обороне).