

Авторы:

Телицина Анастасия Александровна

студентка

Попова Наталья Сергеевна

студентка

Научный руководитель:

Соколова Ирина Юрьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

ЗНАЧИМОСТЬ ВОЗРОЖДЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается необходимость возрождения комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, тесты, население, физическая подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – это программно-нормативная основа физического воспитания населения.

Комплекс ГТО впервые был введен в России в 1931 году для мужчин 17–41 года и женщин 17–33 лет. В 1991 году был исключен из всех учебных программ, сдача нормативов не проводилась, хоть и не была отменена юридически.

В 2013 году было замечено, что несмотря на продвижение здорового образа жизни, многие дети все равно имеют хронические заболевания. В этом же году и было выдвинуто предложение о возвращении комплекса ГТО.

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о ГТО. Он принят для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. И уже 1 сентября 2014 года комплекс ГТО был введен в действие.

Анализ литературных источников показал, что за последние годы наблюдается тенденция ухудшения здоровья и физического развития населения. Как показывает статистика, около 60 процентов учащихся имеют нарушения в состоянии здоровья. При проведении испытаний в вузах страны был выявлен низкий уровень подготовленности студентов.

Для того, чтобы повысить уровень подготовленности, улучшить качество жизни, сформировать личность и потребность в систематических занятиях спортом, Российская Федерация постепенно начинает возвращаться к комплексу ГТО.

Примером может служить Стрит Воркаут – это выполнение упражнений на снарядах и турниках, которое популярно среди молодежи. Существует множество площадок в каждом городе страны, чтобы любой человек мог принять участие.

Но, к большому сожалению, программа ГТО не предусматривает участие в ней людей с ограниченными возможностями и инвалидов.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней, соответствующим возрастной группе и нормативам трех уровней трудности.

- 1 ступень ГТО – для детей от 6 до 8 лет.
- 2 ступень ГТО – для детей от 9 до 10 лет.
- 3 ступень – для детей от 11 до 12 лет.
- 4 ступень – для подростков в возрасте 13–15 лет.
- 5 ступень – для подростков в возрасте 16–17 лет.
- 6 ступень – для женщин и мужчин 18–29 лет.
- 7 ступень – для женщин и мужчин 30–39 лет.
- 8 ступень – для женщин и мужчин 40–49 лет.
- 9 ступень – для женщин и мужчин 50–59 лет.
- 10 ступень – для женщин и мужчин 60–69 лет.
- 11 ступень – для людей от 70 лет.

Комплекс ГТО имеет две части:

1. Нормативно-тестирующую, которая предусматривает оценку общего уровня спортивной подготовленности граждан на основании результатов выполнения нормативов;

2. Спортивную, которая направлена на привлечение населения к занятиям спортом с учетом возрастных групп.

Нормативно-тестирующая часть состоит из трех разделов:

- 1) виды испытаний и нормативные требования;
- 2) определение уровня знаний и умений в области спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Испытания разделены на обязательные и по выбору. Участникам, выполнившим нормативы, вручаются значки: золотой, серебряный и бронзовый. Тем, кто не выполнил нормы, вручают значок «Участника».

Студенческие годы приходятся на 6 ступень комплекса в возрасте от 18 до 29 лет. Мужчины могут пройти 10 видов испытаний, а женщинам – 11 видов.

Для того, чтобы получить знак отличия ГТО, необходимо выполнить 8 испытаний на золотой значок, 7 испытаний на серебряный и 6 испытаний на бронзовый.

На сегодняшний день Российская Федерация продолжает пробовать комплекс, но уже с января 2018 года планирует ввести его среди всего населения страны.

Сегодня население стремится получить хорошую физическую подготовку, иметь хорошее здоровье, развивать свои навыки, выносливость, силу воли, координацию, прививать любовь к спорту.

Президент страны предложил привлекать население к сдаче ГТО с помощью различных льгот. Так, с 2015 года абитуриентам, которые имеют серебряный и золотой знак, добавляются 10 баллов к результатам Единого Государственного Экзамена. Так же, будучи студентами, они могут претендовать на повышенную стипендию.

Если говорить о физическом воспитании студентов, то возникает проблема отсутствия материально-технической базы для подготовки. Не каждый вуз

страны имеет бассейн, лыжную базу и другие площадки для подготовки к сдаче ГТО. Студентам негде тренироваться для улучшения своего здоровья и своих показателей.

Также комплекс не предназначен для лиц, специальных и подготовительных медицинских групп. Они имеют различные ограничения по характеру физической нагрузки. К сожалению, на сегодняшний день в комплексе нет указаний как они могли бы получить значок.

На сегодня, данная часть лиц, по статистическим данным составляет около 54% от общего числа учащихся. Нужна подробная регламентация участия в комплексе этой части обучающихся. Нельзя лишать права участия в комплексе ГТО большую часть всех учащихся. Ведь со временем, просто некому будет сдавать ГТО, с каждым годом полностью здорового населения становится все меньше и меньше.

Подводя итоги, можно сказать, что комплекс ГТО на сегодняшний день это актуальная тема среди всего населения. ГТО – это нужное и важное подспорье в физическом воспитании. Для того, чтобы сформировать привычку здорового образа жизни, на наш взгляд, основные усилия необходимо концентрировать на создании площадок для занятия спортом, улучшении качества физической подготовки и увеличении числа занимающихся физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Соколова И.Ю. Подготовка студентов к сдаче учебных нормативов и норм ГТО по легкой атлетике / И.Ю. Соколова, А.А. Рассказова, Г.А. Федорова. – Вологда: ВоГУ, 2016. – 32 с.

2. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – <http://www.kremlin.ru/events/president/news/20636>