

УДК 371.12

ВОЗРОЖДЕНИЕ ГТО

REVIVAL TRP

©**Золотухина К. И.**,
*Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия*
©**Zolotukhina K.**,
*Orenburg State Medical University,
Orenburg, Russia*
©**Кильметова И. И.**,
*Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия, Inara-kilmetova@mail.ru*
©**Kilmetova I.**,
*Orenburg State Medical University,
Orenburg, Russia, Inara-kilmetova@mail.ru*
©**Ляшенко А. А.**,
*Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия*
©**Lyashenko A.**,
*Orenburg State Medical University,
Orenburg, Russia*

Аннотация. Озабоченность Правительством России значительным снижением темпов физического воспитания и развития настоящего поколения, привело к идее, о возобновлении успешно существовавшей в Советском Союзе программы ГТО.

24 марта 2014 года Указом Президента Российской Федерации В. В.Путина, был принят в исполнение Закон о возвращении к истокам ГТО. На реализацию проекта было выделено из общего бюджета около 1,2 млрд. рублей. В связи, с чем по стране активно создаются центры, в которых можно пройти тестирование по данным нормам и получить заветный знак отличия (имеется градация по уровню сложности - золотой, серебряный и бронзовый значки).

Abstract. Puzzled by the government of the Russian Federation, a significant decrease in the pace of physical education and the development of this generation, led to the idea of the resumption of the successfully existing program of the TRP in the Soviet Union.

On March 24, 2014, by the decree of the President of the Russian Federation Vladimir Putin, the law on returning to the origins of the TRP was enforced. About 1,2 billion rubles were allocated from the total budget for the project. In connection with which the centres are actively created in the country, in which it is possible to pass testing according to these norms and get the cherished sign of distinction (there is a gradation in terms of difficulty - gold, silver and bronze badges).

Ключевые слова: ГТО, значок, нормативы, мотивация, возрождение.

Keywords: TRP icon norms, motivation, revival.

В СССР программа ГТО действовала продолжительно - с 1931 года по 1991 год. ГТО – три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны. Комплекс «Готов к труду и обороне» - венец советской системы физического воспитания, ее нормативная основа.

Программа была с высоким интересом принята народом, участники могли проверить свои силы в различных видах спорта. Полученный значок ГТО не только являлся показателем хорошей физической подготовленности, его значимость приравнивалась к званию младшего специалиста Красной Армии.

С целью популяризации здорового образа жизни, рационального физического воспитания и всестороннего развития ГТО может сдать абсолютно любой человек. В перечне представлены около 11 физических нормативов, показатели которых видоизменяются в зависимости от половозрастных факторов (нижняя граница возраста – 6 лет).

Требования к уровню физической подготовки населения утверждаются Министерством спорта.

Массовость введения ГТО среди детей школьного возраста, направлена на обеспечение заинтересованности учащихся в поддержании высокого уровня собственного здоровья, наилучшей подготовке к разнообразной деятельности, формированию атлетического телосложения, воспитания в себе дисциплинированности.

В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Заявленная программа не только продвигает позицию активного занятия спортом, но и имеет свои предпочтения в виде особых приоритетов при поступлении в ВУЗы для молодежи, а для взрослого населения предусматриваются поощрительные надбавки или дни отпуска.

Желающие проверить свои возможности находятся во всех уголках нашей страны. Некоторые абитуриенты, чувствуют себя несколько ущемленными в виду материально-технической невозможности сдачи данных нормативов в их регионе и получения высоких приоритетов, в связи с чем ГТО предполагает повсеместное включение на 3 этапе своего развития абсолютно всех субъектов РФ.

Прежде чем посвятить себя полностью спорту, для получения знака отличия, необходимо первоначально посетить врача-терапевта, и проконсультироваться с ним по поводу вашего физиологического статуса. Возможно, вам в соответствии с уровнем здоровья будут выделены наиболее выгодные отрасли физической культуры, позволяющие оздоровить тело и дух.

Начинать тренировки лучше на научной основе, обратившись за помощью к квалифицированному специалисту. Физические нагрузки лучше всего распределять в течение всего дня, начиная с зарядки по утрам, постепенно увеличивая нагрузки и интенсивность.

В связи с возросшей потребностью организма в покрытии энергетических затрат, необходимо также увеличить свой рацион питания, уделяя особое внимание должному поступлению белков.

Для достижения высоких результатов, физическая нагрузка должна приносить положительные эмоции, что связано с повышением тонуса коры больших полушарий и способствует охране и укреплению психического здоровья. Радуйтесь каждым своим

продвижениям по лестнице физического совершенствования основных двигательных качеств и умений.

Цели ГТО:

- Заложение фундамента здоровья населения;
- создание такого общества, который был бы всегда готов к военной обороне.

Задачи ГТО:

- становление культуры спорта как важной составляющей образа жизни;
- становление высокой планки здоровья, физической подготовленности советского населения, производительности труда.
- воспитание мотивации к защите Родины;
- распространение пропаганды физической культуры среди различных категорий населения;
- воспитание у советских людей желания регулярных занятия спортом в течении всей жизни;
- овладение основными положениями советской системы физического воспитания, знаниями и практическими навыками для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- достижение массовой заинтересованности населения в активной деятельности по участию в управлении физкультурным движением;
- помощь в создании и разработке разнообразных форм занятий физическими упражнениями в учебе, работе, отдыхе;
- организация рационального двигательного режима согласно возрастно-половым и социально демографическим особенностям человека.
- развитие массового спорта, выявление и воспитание спортивных талантов.

Таким образом, система ГТО стала стимулом и хорошей мотивацией в физической культуре для людей различной возрастной группы. Дети, подростки старались превзойти своих соперников; перейти порог нормативов, сдав которые можно было получить значок ГТО; улучшать собственные результаты.

История развития ГТО

Программа ГТО начала свое существование с 1931 г. и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Развитие ГТО было связано с тем, что развитие населения физической культуре и военным навыкам главные задачи СССР. Был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству». И с апреля 1918 года мужчины и женщины 18-40 лет обязаны были обучаться военному делу по месту учебы и работы. Позднее, в 1920 году создается Военно-научное общество.

Начиная с 1931 годы велась широкая пропагандистская деятельность противоздушной, противохимической обороны предприятия, учреждения, учебных заведения, к которой привлекались помимо личного состава Вооруженных Сил СССР, сотрудников милиции и других организации, еще и учащиеся общеобразовательных, средних специальных и высших учебных заведений. Для этого в свободное от учебы и работы время проводились учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования. Набрал популярность среди населения, организовывались масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным видам. 24 тысячи человек за первый год существования ГТО получили первые значки. Самый первый был конькобежец Яков Мельников. В 1932 год значок первой степени получили 465 человек, в 1933 количество

увеличилось вдвое. Через десять лет это число составило 6 млн Среди них были звезды спорта и культуры СССР: Аркадий Гайдар, братья Знаменские, Василий Соловьев-Седой.

С 1991 годы программа ГТО утратила свою значимость.

В последующем стали создаваться региональные нормативы, которые отличались от Комплекса ГТО содержанием и нормативными требованиями.

Параллельно использовались нормативы тестирования, которые были включены в учебные программы по физическому воспитанию.

Вскоре на смену ГТО стали появляться региональные тестирующие программы, «Тесты Мэра» и т.п.,

С целью найти зарубежный нормативный аналог проводились исследования уровня двигательной подготовленности российских школьников и их ровесников из-за рубежа.

Популярным стал проект «Паспорт здоровья» для школьников и студентов.

С 2010 года программа начала вновь возрождаться. Возвращение ГТО было востребовано временем и социальным фактором. В марте 2014 года ввели Нормативы ГТО.

Выводы

Итак, начало системе ГТО было положено в 30-е годы 20 века, но популярность данная программа имела до конца 20 века.

В настоящее время наблюдается тенденция увеличения желающих сдать норматив ГТО, так как это становится все более и более престижно. Сдача любых тестов мотивирует на дальнейшую работу над собой, либо коррекцию уже начатой тренировочной работы.

Идея возрождения Комплекса ГТО воспринимается в нашем университете положительно. Это связано с возможностью посоревноваться не только с другими, но и с самим собой, а дух соперничества мотивирует к труду и обороне. Ведь данная программа позволяет приобрести целеустремленность и физическую подготовленность, благодаря которым становится возможно добиться успеха не только в спорте, но и в учебе и работе.

Список литературы:

1. Бондаревский Е. Я. Проблемы теории нормативных основ советской системы физического воспитания. // Теория и практика физической культуры. 1981. №1. С. 50-53.
2. Васильева О. С., Журавлева Е. В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. 1997. №. 3. С. 420-429.
3. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Факторы, влияющие на отношение населения к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2015. №3. С. 68-75.
4. Гарбузов В. И. Человек – жизнь – здоровье // Молодой ученый. 2015. №11. С. 912-916.
5. Здоровый образ жизни – залог здоровья / Под ред. Ф. Г. Мурзакаева. М.: Прогресс, 2016. 423 с.
6. Кудрявцев В. В. Дифференцированный подход в занятиях со школьниками при подготовке к выполнению норм первой ступени Всесоюзного физкультурного комплекса «ГТО». // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. 2017. №1. С. 3-19.
7. Мезенцева В. В. История возникновения комплекса ГТО в Российской Федерации. // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Материалы Международной научно-практической конференции. 2015. С. 300-304.
8. Русинова М. П. Особенности внедрения комплекса ГТО в трудовых коллективах. // Педагогическое образование в России. 2015. №12. С. 276-279.

9. Степанюк А. Д., Самойлова С. С. ГТО как средство физического воспитания. // Теория и практика современной науки. 2016. №12-2 (18) . С.760-761.

References:

1. Bondarevsky, E. Ya. (1981). Problems of the theory of the regulatory foundations of the Soviet system of physical education. *Theory and practice of physical culture*, (1). 50-53

2. Vasilyeva, O. S., & Zhuravleva, E. V. (1997). Research of ideas about a healthy way of life. *Psychological messenger of the RSU*, (3), 420-429.

3. Vinogradov, P. A., & Okunkov, Yu. V. (2015). Factors affecting the attitude of the population to the all-Russian physical and sports complex "Ready to work and defense" (TRP). *Physical education and children's and youth sports*, (3), 68-75.

4. Garbuzov, V. I. (2015). Man - Life – Health. *Young Scientist*, (11). 912-916

5. Healthy lifestyle - a guarantee of health (2016). Ed. F. G. Murzakaeva. *Moscow: Progress*, 423

6. Kudryavtsev, V. V. (2017). Differentiated approach in classes with schoolchildren in preparation for the implementation of the norms of the first stage of the All-Union Physical Culture Complex "GTO". *Healthy lifestyle. Socio-philosophical and medico-biological problems*, (1). 3-19

7. Mezentseva, V. (2015). The history of the formation of the TRP complex in the Russian Federation. Problems of the development of physical culture and sport in the new millennium. Materials of the International Scientific and Practical Conference. 300-304

8. Rusinova, M. P. (2015). Features of the introduction of the TRP complex in labor collectives. *Pedagogical education in Russia*, (12). 276-279

9. Stepanyuk, A. D., & Samoylova, S. S. (2016). TRA as a means of physical education. Theory and practice of modern science, (12-2 (18)). 760-761

*Работа поступила
в редакцию 12.12.2017 г.*

*Принята к публикации
16.12.2017 г.*

Ссылка для цитирования:

Золотухина К. И., Кильметова И. И., Ляшенко А. А. Возрождение ГТО // Бюллетень науки и практики. Электрон. журн. 2018. Т. 4. №1. С. 342-346. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/zolotukhina> (дата обращения 15.01.2018).

Cite as (APA):

Zolotukhina, K., Kilmetova, I., & Lyashenko, A. (2018). Revival TRP. *Bulletin of Science and Practice*, 4, (1), 342-346