Теоретические основы использования комплекса ГТО

* 1. История ГТО

Что такое ГТО?Эта аббревиатура расшифровывается как «Готов к труду и обороне». Это комплекс физических нормативов, название которого уже говорит о том, зачем он задумывался. Первостепенной задачей внедрения ГТО в жизнь советских людей было достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом. Вместе с тем комплекс использовался как универсальный оценочный механизм, позволяющий выделить самых физически развитых представителей каждого поколения, на которых все остальные должны равняться.

В конце 20-х годов 20 века наша страна, после революции и гражданской войны 1917-1922 гг. голода и разрухи, встала на ноги. У советских людей, особенно у молодёжи, появился энтузиазм и желание быть впереди во всех сферах жизни – труде, культуре, учёбе и спорте. В любом государстве всегда ценились умные, сильные и смелые люди. Для того чтобы воспитать таких людей нужно было создать единую систему физического воспитания. И как всегда впереди всех опять была молодежь. Именно они выступили инициаторами создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года в газете «Комсомольская правда» была напечатана статья, в которой было предложение о введении всесоюзного испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». В ней говорилось о необходимости принятия единых норм и требований для оценки физического состояния молодежи, а тем, кто выполнял эти нормы, вручались значки.

11 марта 1931 года после обсуждения в различных общественных организациях вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого 6 комплекса - повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения.

Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей. Создателем комплекса ГТО 1931 года считается двадцатилетний московский физкультурник Иван Тимофеевич Осипов. К сдаче норм ГТО в то время допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет, при условии удовлетворительного состояния здоровья и отсутствия противопоказаний со стороны врача. Участвовать в соревнованиях могли и физкультурники – одиночки и физкультурники, объединённые в коллективы.

Все испытуемые делились на отдельные группы по полу и возрасту. Мужчины: первая категория с 18 до 25 лет, вторая категория с 25 – до 35 лет, третья категория с 35 лет и старше. Женщины: первая категория с 17 лет до 25 лет, вторая категория с 25 до 32 лет, третья категория с 32 лет и старше. Также нельзя не отметить, что нормативы ГТО для женщин не очень уж отличались от мужских нормативов. В целом, для сравнения, женские нормативы были на 10 процентов более «щадящими» по сравнению с мужскими показателями.

Каждому участнику выдавался билет физкультурника, в который заносились результаты испытаний. Для тех, кто успешно сдавал нормы и получал значок ГТО, правительством были предусмотрены льготы для поступления в специальные учебные заведения по физической культуре они имели право на участие в спортивных соревнованиях и в физкультурных праздниках республиканского и всесоюзного масштаба.

Ошибочно полагать, что «Готов к Труду и Обороне» это всего лишь комплекс физической подготовки. Это целая культура, отдельный спорт, со своими чемпионатами, чемпионами, победами и победителями. В ГТО существовали свои награды – серебряный и золотой значок. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждаются золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Для коллективов физкультуры 7 предприятий, учреждений, организаций, добившихся особых успехов по внедрению комплекса ГТО, учреждается специальный знак отличия - «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Комплекс ГТО 1931 года состоял из одной ступени. Для того, чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание, 15 из которых – практические. Они включали в себя следующие дисциплины: - бег на 100, 500 и 1000 метров; - прыжки в длину и высоту; - метание гранаты; - подтягивание на перекладине (для мужчин); - лазание по канату или шесту(для женщин); - поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на 50 метров; - плавание; -умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; - умение грести 1 км; - лыжи на 3 и 10 км; - верховую езду; - продвижение в противогазе на 1 км; Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

Испытания проводились в селах, городах, деревнях, на предприятиях и в организациях. Комплекс имел высокую политическую и идейную направленность, условия для выполнения физических упражнений, входящих в нормативы были широкодоступными, его очевидная польза для здоровья, развития навыков и умений - все это быстро привело к тому, что он стал очень популярен, особенно среди молодежи. Уже в 1931 году 24 тысячи советских граждан получили значок ГТО.

В 1932 году в комплексе «Готов к труду и обороне» появилась 2 ступень. В нее вошло 25 испытаний для мужчин, из которых было 22 практических и 3 - теоретических и 21 испытание для женщин. В 1934 году ввели комплекс испытаний по физической подготовке для детей.

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.

После развала Советского Союза в 1991 году программа была забыта. Но, как оказалось, на этом история возникновения и развития комплекса ГТО не закончилась.

* 1. Возрождение ГТО

Конечно, сегодняшняя ситуация в мире несколько отличается от той, продвинутой страны. Поэтому частичный возврат к нормам ГТО на уроках физкультуры достаточно эффективный прием подготовить молодёжь для жизни в непростых условиях современного мира, научить мыслить нестандартно, принимать различные решения в условиях, когда найти правильный путь оказывается весьма проблематично. Ведь эффективность этой системы подготовки уже была проверена ранее на поколении наших родителей и показала весьма неплохой результат.

В марте 2014 года произошло возрождение, когда вышел соответствующий указ Президента РФ.

В это время современное Российское правительство под инициативой президента смогло восстановить существование уникального спортивного комплекса. На данный момент спортивная система ГТО являет собой полноценную программу и нормативную основу для физического воспитания населения страны.

Комплекс распространялся по всей территорий России, задействовав все возрастные группы. А чтобы повысить мотивацию, для сдавших нормы ГТО рассматривают ввести бонусы. Абитуриентам обещают дополнительные баллы к результатам ЕГЭ, студентам - прибавку к стипендии, для работающего населения - бонусы в дополнение к зарплате и определённое количество дней, продлевающих отпуск. Таковы история и современность программы «Готов к труду и обороне», новый виток развития которой мы можем наблюдать.

Как подтверждали современники, у половины людей со всей страны имелись соответствующие значки, которые демонстрировали их отличную физическую подготовку. Такой знак отличия помогал получить определенную должность или место в учебном заведении. На данный момент можно улучшить шансы на поступление в желаемый университет, если выполнить нормы ГТО 2019. Таблица нормативов для всех возрастов, которая открыта на официальном сайте, является доступной для каждого пользователя.

Внедрение комплекса ГТО среди населения нашей страны планировалось тремя этапами. В настоящее время мы находимся на III этапе.   
 I этап. (Май 2014 г. – декабрь 2015 г) Организационно-экспериментальный этап. Предусмотрено внедрение комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций в 12 субъектах Российской Федерации. Предусматривается проведение зимних и летних фестивалей комплекса ГТО среди всех возрастных групп населения.   
 II этап. (2016 год) Внедрение комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в апробационном режиме.

III этап. (2017 год) Повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения России.

Важно отметить, что в основе ГТО лежала весьма мощная идеология всеобщего привлечения молодежи к спортивной жизни. Здесь ориентировались не только на качественном увеличении определенных спортивных достижений, но и поиске скрытых талантов с тем, чтобы их развивать и подтягивать к таким самородкам остальных. Такой подход позволил за весьма короткое время существенно увеличить количество физически здоровых, выносливых, психически стойких людей. Чтобы усилить эффект этой программы во всей стране была проведена мощнейшая пропаганда, смысл которой сводился к выделению и вознесению на пьедестал славы тех, кто проявлял активные шаги в ее реализации, достигал конкретных результатов, помогал другим в самосовершенствовании. Сама же программа была разработана таким образом, чтобы оптимально охватить все возрастные группы с тем, чтобы плавно ввести будущих участников в спорт без каких-либо пагубных последствий для их здоровья.