

Структура ВФСК «ГТО»

Вряд ли найдутся люди в нашей стране, которые бы не знали, как расшифровать ГТО. О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе слышали в каждом регионе, каждом населенном пункте Российской Федерации. Но для гостей страны и тех, кто сталкивается с такой аббревиатурой впервые, расшифровка ГТО звучит как – Готов к труду и обороне.

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса – дальнейшее 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, а притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей.

Нормы ГТО, учитывающие возрастные и половые особенности человека, были пригодны для школьного и внешкольного физического воспитания молодежи. Система ГТО требовала относительно малого количества специалистов и играла большую роль в вовлечении общественных

организаций в спортивную жизнь. Стержень норм ГТО составляла гимнастика, легкая атлетика, игры, борьба и национальные виды спорта.

С 1931 г. была введена сдача норм ГТО I ступени, в которую входили нормативы по бегу, прыжкам и метаниям, подтягиванию (для мужчин), лазанию по канату (для женщин), плавание, езда на велосипеде, лыжные переходы, гребля, передвижение в противогазе. Также в этот комплекс входило знакомство с оказанием первой медицинской помощи, с основами самоконтроля.

С января 1933 г. введена сдача норм ГТО II ступени, в которую входило 22 нормы и 3 требования, а также военно-прикладные виды: прыжки на лыжах, прыжки в воду, фехтование на штыках, преодоление полосы препятствий и др.

В 1934 г. введен комплекс БГТО (будь готов к труду и обороне) для школьников, который носил прикладной, оздоровительный характер. Установление этого комплекса завершило оформление всей системы комплекса ГТО. Благодаря комплексу ГТО советские люди приобщались к систематическим занятиям физической культурой. Со сдачи норм ГТО начали свой путь многие известные спортсмены.

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году. Однако, когда было объявлено о том, что Россия проведет Олимпиаду в Сочи 2014 интерес в комплексе ГТО начал возрождаться.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

Во исполнении 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. На федеральном уровне разработано

положение, которое предусматривает подготовку к выполнению различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше), установленных нормативов ГТО по 3 уровням трудности, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаками отличия.

Сегодня комплекс ГТО преобразился в новую форму и новые условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 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.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительное и личное ориентирование направление;

в) обязательность медицинского контроля;

г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

Первая ступень – от 6 до 8 лет;

Вторая ступень – от 9 до 10 лет;

Третья ступень – от 11 до 12 лет;

Четвертая ступень – от 13 до 15 лет;

Пятая ступень – от 16 до 17 лет;

Шестая ступень – от 18 до 29 лет;

Седьмая ступень – от 30 до 39 лет;

Восьмая ступень – от 40 до 49 лет;

Девятая ступень – от 50 до 59 лет;

Десятая ступень – от 60 до 69 лет;

Одиннадцатая ступень – от 70 и старше.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, которые включают проверку знаний и умений по следующим разделам: влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности; гигиена занятий физической культурой; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными

физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта; основы методики самостоятельных занятий; основы истории развития физической культуры и спорта; овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

- рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями подразделяются на:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями подразделяются на:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Комплекс состоит из следующих частей:

Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании

результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия комплекса.

Вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получение массовых спортивных разрядов.

Занимающиеся, которые выполнившие государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Информационное обеспечение введения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО осуществляется посредством специально созданных автономного интернет-портала и электронной базы данных.

Таким образом, комплекс ГТО ориентирует на качественную физическую подготовку людей, а притягательная сила комплекса ГТО открывает дорогу в спорт многочисленному количеству граждан всех возрастов.